

ВЕСТА[®]

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (227) 2014

16+

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.
Per. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru
Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 марта 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская
областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 888.
Тираж 450100 экз.

Общий тираж 528186 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU
На первой странице — Лилия
Волгоградская область

КОСМЕТИКА

● Маски по старинным рецептам. ● Два аргумента в пользу термальной воды. ● Как замаскировать второй подбородок. ● Салат вместо крема для морщин. ● Как облегчить «тональник». ● Молодой взгляд.

САЛОН КРАСОТЫ

● Гламурный пучок. ● Хвост + повязка. ● Аксессуар от Кейт Мидлтон. ● Зубная щетка для корней волос. ● Кондиционер с лавандой. ● Суперобъем для тонких волос. ● Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

● Полотенце придет на помощь. ● Как снять с ногтей shellac. ● Детское средство для не детских целей. ● Скраб для тела по индийскому рецепту. ● Как открыть пузырьки. ● Прощи на спине. ● Кожа — последняя инстанция. ● Следите за прогнозом погоды. ● Как ваш характер влияет на вашу фигуру.

ЗДОРОВЬЕ

Советуют читатели. ● Горячая вода помогла похудеть. ● Любите ли вы сирень? Тем, кого замучила невралгия... ● Чистотел чистит все тело. ● Для тех, кто любит мед. ● Что за прелесть это кукурузное масло. ● Зеленая аптека: индийский лук, или птицемлечник хвостатый. ● «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

● Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

● Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

● Жакет с запахом и белый жакет с асимметричной застежкой, связанные на спицах, и красный топ-платице, связанное крючком. ● Старый джемпер на новый лад: свалайте рисунок; украшение из тесьмы. ● Кольцо из застежки-молнии. ● Превращение старой водолазки. ● Пояс с кружевом. ● Плетенка из джинсовки. ● Пояс-трансформер с шарфами

ВАШ СТИЛЬ

● Весенние жакеты. ● Платья с «молниями».

К ВАШЕМУ СТОЛУ

● Готовимся к Пасхе. ● Еда на любой вкус.

ХОЗЯЮШКЕ

● Лимон против томата. ● Если хлеб свежий. ● Хозяевам домашних животных. ● Емкость под лекарства. ● Чтобы не менять насадку. ● Любителям фисташек.

ИНТЕРЬЕР

● Новый наряд для окон.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

● Священник отвечает на вопросы читателей. ● Православный календарь на май.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

● Декорируем плоски.

ВАШ САД

● Прудик на участке. ● «Водоем» из старой лодки. ● Место под костер. ● Растущая изгородь. ● Забавные зверушки. ● Автопоилка для взрослой рассады. ● Чтобы не портить газон.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

● Друзья — его, проблемы — ваши.

МОЛОДОЙ МАМЕ

● Малышу такая музыка не нужна! ● Кормить или не кормить? ● Уступайте беременным. ● «Не волнуйся, папа с тобой».

ЕСЛИ ХОТИТЕ

● Будьте уверены, или Ваше позитивное «Я».

ПОЗНАЙ СЕБЯ

● Гороскоп с 15 апреля по 15 мая. ● Какого цвета ваша помада? ● Тест. Если бы ваша жизнь была фильмом.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

● А он ведь вас уже бросил!

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

● Невозможная любовь Дмитрия Веневитинова.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

● Кто в Голливуде блоху подковать сможет, или Звездные левши. ● О чем шутят женщины...

ЭТИКЕТ

● В индийском ресторане. ● Признак воспитанности. ● «Королевское» опоздание.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

● Рыбка или петушок? ● Не пора ли на диету? ● «Осаго» для оленя.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

● Алексей Котов. Воин света.

НА ДОСУГЕ

● Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

● Красота с красной ковровой дорожки. ● Дочки-матери по-голливудски. ● Люблю двоих. ● Спасение утопающей... в слезах. ● Королева бала, или Время быть яркой! ● Он вас любит? ● Роман с камнем. ● Фантазии с невидимками. ● Путешествие без происшествий. ● Модная невеста, или Новинки свадебной моды. ● Почему он не говорит «люблю»? ● Мебель из палет. ● «А мой-то где?!» ● Здравствуй и до свидания! ● И многое другое.



«ЛЕКАРСТВО» ОТ СВЕКРОВИ

Клаустрофобия, она же «боязнь замкнутого пространства», наверное, самая известная из сотен «фобий», поразивших «боязливого» человечество. А, вот, самая распространенная, оказывается — это пентерафобия, «страх перед свекровью/тещей». Социологи и психологи уверены, что от страха перед мамой жены или, что еще хуже, перед мамой мужа душа уходит в пятки у большинства обремененных браком людей! Странность и даже некоторая патологичность пентерафобии (хотя фобии уже сами по себе патология!) немало смягчается тем, что существует надежное и испытанное средство лечения этой фобии — развод. Но, как выяснили те же социологи, «лекарство» это не всем по нраву. А многим и не по карману!..



А ВЕЛИКИЕ-ТО, ОКАЗЫВАЕТСЯ...



Альфред Хичкок, знаменитый режиссер триллеров и фильмов ужасов, заставлявший нас дрожать от страха, сам боялся... яиц! За всю жизнь он не попробовал ни одного омлета или яичницы. Даже просто предметы овальной формы, хоть немного напоминавшие ненавистные Хичкоку яйца, доводили режиссера до паники!..

ЧЕМ ЛУЧШЕ СПИШЬ — ТЕМ БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ!

Помните нежно-лирическое: «Спи, моя радость, усни...» Слова эти должны стать девизом для мужчин, мечтающих о спокойной, счастливой супружеской жизни. Как выяснили дошотные американские ученые из Питтсбургского университета (штат Пенсильвания), те семьи, в которых женам часто спится, имеют серьезные шансы потерпеть брачную катастрофу. На следующий день бедные женщины не только испытывают депрессию и раздражительность, но и, — конечно же, сами того не желая, — срывают их на супруге. У плохо спящих портится настроение, начинаются проблемы с памятью, а это непременно отражается на их половинках («Ты что, не мог мне позвонить и напомнить, что я должна тебе позвонить?!»). Выходит, те, кто не испытывает проблем со сном, более счастливы в браке. С другой стороны, ученые отметили: жены в счастливых союзах и спят гораздо лучше. Такой, вот, замкнутый счастливый круг! А побочным результатом исследования стал факт, что сон мужей на качество брака не влияет совершенно. Да что с них взять, с толстокожих?!

«ГУБНАЯ ПРИВИЛЕГИЯ»

Этой привилегией — делать свои губы ярче, привлекательней и желанней — женщины пользуются со времен древности. Правда, на заре человеческой цивилизации привилегия эта представительницам слабого пола, вернее их возлюбленным и спонсорам, обходилась порою чрезвычайно дорого. Например, древневавилонские красавицы 3-4 тысячи лет назад добивались нужного оттенка губ, покрывая их измельченными в пыль полудрагоценными камнями — естественно, изготовлялась такая помада долго и стоила в несколько раз дороже, чем у нас черная икра. Несмотря на утверждение историков, что во времена Клеопатры любовных поцелуев еще не существовало, легендарная египетская царица была страстной поклонницей «косметики для губ». В состав ее фирменной «помады» входили пчелиный воск и ярко-красный кармин, получаемый из толченой кошенили и используемый в косметике до сих пор.



САМЫЕ БЫСТРЫЕ НОГТИ

Удивительно, но наши ногти не являются живой тканью и на самом деле не растут, а... «наслаиваются»! Они состоят из особого вещества — кератина, который ради нашего маникюра постоянно образует все новые и новые слои. Да еще, оказывается, в разных местах — с разной скоростью! Например, ногти на руках растут в 4 раза быстрее, чем на ногах.

А из «ручных» быстрее всего растут ногти на среднем пальце. И самое интересное: у правой руки ногти на правой руке растут быстрее, чем на левой, а у левой, соответственно, быстрее растут ногти на левой руке. Почему? А вот это науке пока неизвестно.

Кстати, если вы амбидекстр (то есть «обоерукий»), то ногти на обеих руках растут у вас одинаково быстро. Или одинаково медленно...



ИЗ ЭНЦИКЛОПЕДИИ НЕВЕРОЯТНЫХ СОВПАДЕНИЙ

«Ты — Джеймс. И я — Джеймс. И мы — близнецы!..»

Эта невероятная история совпадений произошла в Огайо — одном из американских штатов. Родители двух симпатичных близнецов трагически погибли, когда братьям не было еще и месяца. Их усыновили разные семьи, разлучив тем самым близнецов во младенчестве. Они узнали друг о друге, будучи уже сорокалетними; встретились и были просто потрясены невероятной схожестью прожитой ими жизни! ...Обе приемные семьи, не подозревая о планах друг друга, назвали мальчиков одинаково — Джеймс. Оба хорошо окончили колледж — каждый свой, получили юридическое образование; и один Джеймс, и другой прекрасно чертили и плотничали; и оба женились на женщинах с одинаковым именем — Линда. У обоих братьев родилось по сыну, у одного — Джеймс Алан, а у другого — Джеймс Аллан! Через некоторое время братья практически одновременно развелись и женились вторично — на женщинах с именем Бетти! По сравнению с этим мелочью выглядит то, что каждый из них был владельцем собаки по кличке Той...



СЛАДКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Все знают, что жизнь надо обязательно периодически подслащивать. Однако самые недоверчивые ученые — из шотландского университета в Глазго — решили проверить этот распространенный миф. И убедились, что никакой это не миф: наш мозг, как ребенок, регулярно требует «конфетки», и если ему ее не дают, капризно «надувает губки» и не хочет играть даже в любимые игрушки. Подтверждением стал эксперимент с добровольцами, проходившими тест на память. При этом часть подопытных пила сладкий чай, а другая часть — «голую» водичку. Выяснилось, что первые смогли запомнить на 17% больше информации. Вот вам и сахарок!..



Частные проблемы

Я очень люблю людей, они мне интересны, а общение с ними — важная составляющая моей жизни, и по характеру я — очень коммуникабельная. Но вот какой странный парадокс: как только я встречаю интересного человека, с которым у нас совпадают взгляды и вкусы, как только порадуясь, что у меня появился новый друг, эта дружба очень быстро сходит на нет: человек теряет ко мне всяческий интерес. И так было уже несколько раз.

В прошлом году на курорте я прямо на пляже познакомилась с замечательной девушкой и мы так мило провели отпуск! Я надеялась, что наша дружба продлится, тем более, что мы из одного города, но когда отпуск закончился и мы разъехались по домам, общение прекратилось и вся дружба закончилась.

Выходит, дело — во мне? Мне уже самой интересно: что я делаю не так?

Выбирая собеседников для общения, вряд ли Вы учитываете, что не все жаждут его так же, как Вы. Возможно, Вы слишком навязываете свою дружбу людям, которые в ней вовсе не заинтересованы.

Опять же, даже если Вам кажется, что ваши взгляды и вкусы с новым знакомым совпадают, на деле, возможно, перед Вами просто воспитанный человек, который может поддержать разговор с кем угодно и на какую угодно тему!

Если Вы — человек одинокий, ищите себе в подруги таких же одиноких девушек. Но даже они имеют право на свою жизнь, и Вы не всегда можете в нее «вписаться».

Вообще, сейчас многие страдают от дефицита общения. И это — примета нашего времени. Большинство людей заняты работой, семьей или устройством личной жизни. Вот почему многие сейчас с удовольствием общаются в Интернете. Это удобно: общаться можно, когда есть время и желание, не надо ходить в гости и приглашать гостей к себе, а значит, не надо настраивать себя на разные роли — для общения с разными людьми.

Ведь дружба «вживую» сама по себе — непростая и постоянная работа, в том числе и над собой.

В нашей группе учится парень, которого я все это время (два года) считала очень порядочным: он уже год встречается с девушкой из нашей же группы. Но оказалось, что в институте он один, а в дружеской компании — совсем другой. Мы случайно оказались с ним на одной вечеринке, и так все закрутилось, что наутро проснулись в одной постели. Более того, он сказал, что девушка, с которой он встречается, это — одно, а все остальные девушки — другое. Я ощутила себя в толпе среди «всех остальных», и так стало противно!

А теперь мне стыдно смотреть в глаза однокурсникам — все время кажется, что он растрюбил всем о том, что у нас с ним было, теперь все все знают и смеются надо мной: надо же, попала в сети признанного донжуана! Опять же, стыдно и перед его девушкой...

Ведет он себя так, как будто ничего не произошло. А я мучаюсь в догадках.

Может быть, мне стоит поговорить с ним? Но как, если он всегда в окружении друзей?

Единственное, что может и должно волновать Вас — последствия Вашего мимолетного романтического приключения в смысле здоровья. Если с этой стороны все в порядке, а убедиться в этом надо обязательно, посетив доктора, успокойтесь и отнеситесь к тому, что произошло, философски.

Молодой человек, о котором Вы написали, изменил своей девушке, причем добровольно, значит, Вашей вины в этом инциденте нет. Пусть он и испытывает перед ней стыд, и переживает...

Вы теперь знаете, что этот донжуан не остановится никогда — это образ его жизни. Поэтому Вам лучше вести себя так же, как он — будто ничего и не произошло. Тем более, если Вам самой не нравится эта роль — примкнуть к толпе из «всех остальных».

Если Вы сможете убедить себя сами в том, что Вы просто позволили себе маленькую слабость, то взгляды однокурсников тем более не должны Вас волновать. Даже если кто-то что-то будет говорить. Мало ли что о ком говорят! Поговорят-поговорят — и забудут.

А с молодым человеком Вам разговаривать не о чем. Вы и так все о нем теперь знаете. Вот он-то и может посмеяться над Вами.

Мне кажется, что я, наконец, встретила того человека, о каком мечтала. Он — замечательный, на год старше меня, отношения у нас с ним прекрасные, и мне очень хочется, чтобы они оставались такими всегда.

Правда, родители, наверное, пытаются меня как-то отрезвить, все время говорят, что такая «любовь-морковь» ненадолго, что у меня будет еще много парней и много таких увлечений, поэтому всерьез относиться к нашим отношениям не стоит.

Люди взрослеют, меняются, встречаются других замечательных

людей, отношения у них могут меняться — это жизнь. Я, конечно, не хочу никому ничего доказывать, но так хочется верить, что это счастье — навсегда.

Что мне сделать, чтобы мы всегда были вместе?

Ваших родителей можно понять: они видели в жизни много того, что Вам еще предстоит увидеть и узнать, поэтому хотят просто смягчить Вам возможный удар от падения с заоблачных высот на твердую землю. Но «возможный» не значит «неминовемый». Вам об этом лучше не думать, а просто жить, любить и ценить каждое мгновение своего сегодняшнего счастья.

Старайтесь и своему возлюбленному не внушать мыслей о расставании, ведите себя с ним просто и естественно. И помните, когда люди любят друг друга, они не ждут сюрпризов и не считают, сколько один из них потратил на эти сюрпризы для другого — они всеми силами стремятся принести как можно больше радости, сделать как можно больше приятного любимому человеку. Если это стремление будет взаимным, постоянным, то и отношения будут долгими. А вечного, как известно, на свете нет ничего.

Я не могу назвать себя неудачницей: у меня за плечами престижный университет, прекрасный муж, замечательная квартира и новая машина.

Почему же, когда сотрудница рассказывает, как они с мужем ездили в Испанию, у меня темнеет в глазах от злости (или от зависти)?

Я что, не могу себе позволить поездку за границу? Да куда угодно! Надо только дождаться отпуска...

А сейчас, когда все остальные слушают ее, зажав дыхание, я тоже могу слушать, радоваться за коллегу и задавать ей вопросы, интересующие человека, который тоже собирается поехать в Испанию или еще куда-нибудь за рубеж.

Но у меня в такие моменты так портится настроение, что из головы улетучиваются все мысли, хочется сказать что-нибудь колкое, едкое, злое. Но даже эти слова застревают в горле и душат меня.

Коллеги подтрунивают надо мной и специально начинают «дразнить», рассказывая, какой кто-то из них делает ремонт, какой устраивает банкет — и все только с одной целью: посмотреть на мою реакцию и посмеяться.

А я ничего не могу с собой сделать,

НАЕДИНЕ



когда вдруг все внутри начинает «кипеть». А ведь такая реакция у меня появилась не так давно, уже после того, как моя жизнь стала благополучной.

Что это за патология? Как мне из нее выбраться? Это ведь ненормально!

Можно иметь всё, о чем мечтают другие, и оставаться в душе глубоко несчастным человеком. Возможно, добиваясь того, чего Вы сейчас достигли, как доказательства своей успешности, Вы не поняли самого главного: Вам нужны совсем не материальные блага, а ощущение самодостаточности, самоуважения, высокой самооценки и уверенности в

себе как в личности.

Возможно, так остро воспринимая успехи окружающих, Вы постоянно сравниваете себя с ними и задаете себе один и тот же вопрос: «А чем я хуже?».

Но Вы — не хуже. И не лучше. Вы просто такая, какая Вы есть. Сами по себе. Уникальная по своей природе. И сравнивать себя с кем-то не надо. Надо принимать и любить себя именно такой, какая Вы на самом деле.

Если не сможете полюбить себя просто за то, что Вы — замечательный человек, полюбите за способности, красоту, успехи, достижения.

Добейтесь самоутверждения перед самой собой. Это необходимо, чтобы жить в гармонии не только со всем Миром. И вот когда Вы обретете ее, Вы сможете позавидовать самой себе.

Мои родители развелись, когда мне было 12 лет. Возраст, как сейчас говорят, «переходный», «трудный», скорее говоря, требующий повышенного родительского внимания.

Конечно, в тот период не обошлось без проблем с учебой, с поведением в школе, а родителям было совсем не до меня. Мама очень тяжело (чуть ли не до депрессии) переживала расставание с отцом, а отец был занят новой семьей и обо мне, казалось, забыл совсем.

И вот с этого возраста мне пришлось воспитывать себя самостоятельно.

Спасибо классному руководителю за то, что она помогла мне уяснить, что мои «художества» в классе могут обернуться для меня в будущем большими проблемами, а все мои успехи и неудачи — в моих руках.

С этого времени я стала ощущать себя гораздо взрослее своих сверстников. В них еще всюду играло детство, а я уже понимала, что должна в полной мере нести ответственность и за себя, и за маму.

Естественно, моими друзьями и подругами были ребята и девочки старше меня.

Все это я описываю для того, чтобы вы поняли, почему сейчас, когда мне 18 лет, я выбрала мужчину, старше меня почти на 20 лет.

Он говорит, что разведен (сама я проверить это никак не могу, потому что он живет в другом городе, а к нам часто приезжает в командировку).

Я не боюсь разницы в возрасте — среди моих друзей были люди даже старше, не боюсь начать новую жизнь в другом месте, мне все равно, что подумают или скажут окружающие. Но я не смогу проигнорировать мнение моих родителей. Папа — почти ровесник моего возлюбленного, а как отнесется к нему моя мама — представить трудно. Скрывать свои чувства к этому человеку от родителей я не смогу, да и не хочу: мне ведь нужна поддержка! Что мне делать?

Сейчас главное — не мнение окружающих, в том числе, родителей, а ваши отношения с любимым. Смотрите сами, как он проявляет свои чувства к Вам, что говорит, когда звонит. Внимательно слушайте и делайте выводы, насколько серьезно он к Вам относится. И обязательно найдите способ уточнить сведения о его семейном положении. Ведь не секрет, что многие командированные во время командировок — «холостяки».

Вы считаете себя не по годам взрослой, но на самом деле Ваша «взрослость» была ответной реакцией на уход из семьи отца. С этим связана и тяга к более взрослому окружению, и заинтересованность взрослым мужчиной. А все потому, что Ваши подростковые проблемы, которые не были решены в свое время, так и остались нерешенными.

Если Ваш избранник поймет это и станет Вам «папочкой», которого Вам не хватает с 12 лет, у вас может получиться очень гармоничный союз. Но это в настоящее время. А представьте себе ваш союз через 20 лет. Понаблюдайте за такими парами, поставьте себя на место молодой еще женщины рядом с пожилым и уставшим от жизни «папулей».

Вот тогда и решайте, стоит ли Вам так резко и бесповоротно менять свою жизнь и даже покидать родной город!

А родители, безусловно, будут переживать и в один момент не смогут принять Вашего решения.

Им надо дать время, чтобы они сами увидели, что Ваш любимый достоин Вас, что он относится к Вам так, как Вы того заслуживаете, и что Вы будете с ним счастливы. Этого все родители желают своим детям. Если они это сами увидят и осознают, тогда и благословят Вас на этот брак. Но спешить здесь не надо.

А жизнь и время все расставят по своим местам.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

ГЛАМУРНЫЙ ПУЧОК



Эта изысканная и, в то же время, очень простая прическа подойдет как для торжественного события, так и для обычного рабочего дня.

- Расчешите волосы и проведите горизонтальную линию на затылке, на уровне середины ушей, разделяя волосы на две половины — переднюю и заднюю. Приколите переднюю часть волос.
- Заднюю часть разделите на три части и сбрызните средством для укладки, затем приколите.
- Распустите переднюю часть волос и начешите ее от середины волос к корням, создавая объем, затем опять приколите волосы.
- Удалите заколки с задней части волос и соберите все волосы вместе в низкий хвост справа.
- Скрутите волосы в рыхлый пучок и заколите шпильками, оставив по бокам свободные пряди — локоны.
- Верхнюю часть волос причешите и уложите так, чтобы закрыть затылок.



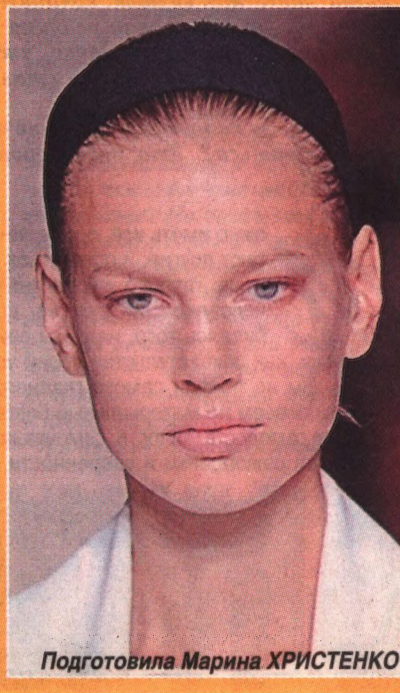
ХВОСТ + ПОВЯЗКА

Широкая трикотажная повязка на голове остается одним из самых актуальных аксессуаров в наступившем сезоне. Хотите выглядеть супермодно?

Ведущие дизайнеры предлагают поступить так:

- гладко причешите волосы и завяжите их в хвост на затылке
- наденьте повязку на голову, прикрывая хвостик, но не освобождая его из-под повязки.

Стильная и элегантная прическа, кстати, идеально подходит для офиса и учебной аудитории.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

АКСЕССУАР ОТ КЕЙТ МИДЛТОН

Если вы смотрите новости, то, наверняка, обратили внимание, что жена принца Уильяма любит носить на волосах крошечные шляпки, украшения из цветов и перьев. Эти аксессуары ей очень идут, и теперь стилисты предлагают модницам следовать примеру Кейт.



СУПЕРОБЪЕМ ДЛЯ ТОНКИХ ВОЛОС

Тонким волосам очень не хватает объема, они его не держат. А ведь бывают случаи, когда надо выглядеть на все сто, и в такие минуты очень нужно придать волосам объем. Для этой цели можно воспользоваться замечательным приемом и значительно увеличить объем прически, который продержится несколько часов. Но пользоваться им постоянно нельзя, иначе тонкие хрупкие волосы могут обломиться у самых корней.

● Разделите волосы на небольшие прядки и, приподнимая каждую из них, нанесите на корни волос лак для волос средней фиксации. Обычно на этом все заканчивают, радуясь, что объем у корней увеличился. Для тонких волос одного лака мало. Поэтому понадобится еще и стайлер — узкий «утюжок» для вытягивания и разглаживания волос, которым обладательницы тонких волос практически не пользуются.

● Очень осторожно обработайте сбрызнутые лаком корни волос стайлером, приподнимая прядь за прядью. Этот прием продлевает жизнь полученному объему, но если волосы чуть перегреть, они станут очень ломкими.

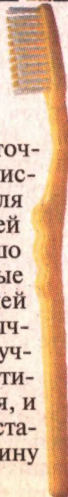
● Пальцами слегка разделите волосы, приподнимая их у корней. Так укладка будет более естественной.

ВНИМАНИЕ! Желательно не трогать и не расчесывать волосы после укладки до тех пор, пока вы не смоете с них лак. Ни в коем случае нельзя ложиться спать с лаком на волосах!



ЗУБНАЯ ЩЕТКА — ДЛЯ КОРНЕЙ ВОЛОС

Обычная кисточка, которую используют для подкрашивания корней волос, не всегда хорошо прокрашивает густые волосы. С такой задачей лучше справится обычная зубная щетка — лучше из натуральной щетины: она более жесткая, и ее щетинки лучше доставляют краску в глубину прядей.



КОНДИЦИОНЕР С ЛАВАНДОЙ

На весеннем ветру волосы быстро становятся грязными, их приходится чаще мыть, что не добавляет ослабшим за зиму волосам ни силы, ни здоровья.

Добавьте во флакон с кондиционером для волос несколько капель эфирного масла лаванды. Замечено, что в этом случае кондиционер создает на волосинках как бы дополнительное покрытие, и волосы дольше остаются чистыми.

Подготовила
Галина УШАКОВА



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Три главных проблемы волос ранней весной: медленный рост, ослабленность и тусклость.

ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

Смешайте по 2 ч. ложки масляных растворов витаминов А и Е, сока лимона и димексида, разбавленного кипяченой водой в соотношении 1:6, если у вас нет на него аллергии. Нанесите смесь на кожу головы и оберните полиэтиленовым пакетом. Через час вымойте голову с шампунем.

Димексид стимулирует кровообращение в коже головы, а лимонный сок и витамины активизируют деятельность волосяных фолликулов, поэтому волосы после курса из 5-7 масок растут быстрее. Но такие маски следует делать не чаще 1 раза в неделю.

ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ВОЛОС

Смешайте 2 желтка, 2 ч. ложки оливкового масла, щепотку соли и 1 ч. ложку водки. Миску со смесью поставьте в горячую воду. Маску следует наносить теплой на сухие волосы. Поскольку смесь на сухих волосах размазывается с трудом, указанного количества хватает на волосы длиной до плеч, если у вас волосы длиннее, увеличьте количество каждого ингредиента в два-три раза. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 40 минут смойте маску теплой водой.

Маска добавляет волосам толщины и жизненной силы, особенно если не мыть голову шампунем сразу после ее применения. Поэтому желательно делать маску вечером, а голову мыть утром.

Маску можно делать 2-3 раза в неделю.

ДЛЯ БЛЕСКА ВОЛОС

Чтобы волосы блестели, ополаскивайте их после мытья смесью морковного и свекольного сока в равных пропорциях (для темных волос), настоем черного чая двойной крепости (для рыжих волос и с медным оттенком) и «живым» пивом (для светлых волос). Держите ополаскиватель на волосах 5-10 минут, а затем смывайте его водой.

Но если вам для важного случая нужны особенно красивые и блестящие, как в рекламе, волосы, сделайте такую маску.

● Смешайте 2 ст. ложки касторового масла, по 1 ч. ложке уксуса и глицерина, добавьте желток и хорошенько все взбейте. Вотрите смесь в кожу головы, распределите по волосам, оберните голову полиэтиленовым пакетом и укутайте махровым полотенцем. Через час смойте маску теплой водой.

Маска придает волосам удивительный блеск, но ненадолго, только на экстренный случай.

В старину женщины тоже хотели быть красивыми, но косметической промышленности тогда не было, поэтому они делали маски и кремы из тех продуктов, которые были под рукой. Для ухода за кожей они использовали обычный свиной жир. Попробуйте и вы это замечательное средство, проверенное временем.

Жир действует на кожу очень мягко, не раздражая ее, поскольку в составе нашей кожи и свиного сала есть общие элементы. Из сала они хорошо проникают в кожу, обогащая ее питательными веществами, гормонами и витаминами.

Для косметических целей не подходит копченое и вареное сало и уже готовый топленый жир. Следует брать свежее сало, а если хотите усилить эффект маски — соленое. Соль стимулирует процессы кровообращения в коже, тонизирует и омолаживает ее. Маски со свиным жиром хорошо делать курсами из 10-12 процедур — через день.

Сало лучше растапливать на водяной бане, а не в сковороде, тогда в нем сохраняется больше витаминов.

ДВА АРГУМЕНТА В ПОЛЬЗУ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ

Термальная вода уже давно появилась в продаже, но не многие пользуются ею, считая, что вода вряд ли может оказать какое-то очень уж полезное действие на кожу. А на самом деле...

● Если после демакияжа, перед нанесением вечернего крема или маски, сделать компресс из термальной воды (положить смоченную салфетку на лицо на 5-7 минут), то эффект от крема или маски значительно усилится.

● Термальную воду не зря называют водой-фиксатором. Если сбрызнуть ею только что нанесенный макияж, она прекрасно сохранит его даже на жирной коже. Высыхая после распыления, вода как бы смешивает слои макияжа, и он не течет в течение дня. При этом жир все-таки выходит наружу, значит, поры остаются незакупоренными, и кожа дышит. Жирный блеск появляется только по прошествии нескольких часов, но при этом не повреждает тональное покрытие.

ВНИМАНИЕ! Чтобы термальная вода сохраняла, а не размывала макияж, она должна оседать на кожу в виде влажного тумана, а не литься в виде душа.



МАСКИ

ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

МАСКИ

Кусочек сала размером со спичечный коробок положите в миску, поставьте ее в кастрюлю с кипящей водой и держите на огне, пока сало не растопится. Дайте жиру немного остыть и, пока он еще теплый, нанесите на лицо на 20 минут. И лучше маску не смывать, а лишь аккуратно промокнуть жир бумажной салфеткой. Маску лучше делать вечером.

Маска хорошо питает и разглаживает нежную сухую кожу.

Это — маска-основа, но к растопленному жиру можно добавлять другие компоненты.

● Растопите жир, как указано в основном рецепте, добавьте к нему 1/4 ч. ложки салицилового

спирта (1%-ного или меньше), перемешайте и нанесите на кожу. Держите маску 15-20 минут, затем смойте теплой водой с косметическим мылом или средством для умывания.

Маска снимает шелушение кожи на лице, руках и ногах.

● Добавьте к растопленному жиру (как в основном рецепте), пока он горячий, измельченные лепестки 3-4 роз и 1 ч. ложку меда, если нет на него аллергии, перемешайте, дайте остыть до теплого состояния, нанесите смесь на кожу лица на 20-30 минут, а затем смойте сначала теплой, затем холодной водой.

Маска питает сухую кожу и придает ей естественную бархатистость.

● Возьмите равные по размеру кусочки свежего сала и белокочанной капусты, ближе к кочерыжке. Пропустите сало вместе с капустой через мясорубку, перемешайте и нанесите на кожу лица на 10-15 минут, затем смойте

КАК ЗАМАСКИРОВАТЬ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК



Возраст, наследственность, анатомические особенности строения лица, избыточный вес. По какой бы причине ни появился второй подбородок, он вряд ли кого-то украшает. Чтобы убрать его или хотя бы уменьшить, потребуются значительные и длительные усилия. И на это решится не каждый. Но второй подбородок можно замаскировать, надо лишь знать, как.

Нанесите на лицо тональную основу, точно совпадающую с вашим оттенком кожи, затем средство, на два тона темнее, на второй подбородок, начиная от линии нижней челюсти, и линию лба у кромки волос. А на шею, щеки и лоб нанесите матовый бронзант, чтобы контур лица был более четким. Все хорошо растушуйте кистью для основы или пальцами.

Теперь, когда основа готова, покрасьте глаза и оставьте губам природный цвет. Чем меньше выделяются на лице губы, тем меньше они привлекают взгляд к нижней части лица и второму подбородку. Поэтому выберите для ваших губ блеск или помаду, максимально близкую к их натуральному цвету.

те теплой водой. Остатки смеси можно хранить в холодильнике.

Маска обладает прекрасным отбеливающим эффектом, но делать такую маску надо вечером, так как после нее нельзя сразу выходить на солнце.

● К растопленному по рецепту основному маске жиру добавьте 30 капель витамина А в масле, 15 капель масляного раствора витамина Е, 1 ч. ложку растительного масла и 1 ч. ложку касторового масла.

Полученную смесь втирайте в брови и смазывайте чистые ресницы перед сном в течение 2-3 месяцев. Это значительно ускоряет их рост.

● Смягчить шершавую кожу на локтях и коленях также можно растопленным жиром, только перед его нанесением следует протереть по шершавым участкам кожи пемзой. Жир наносите на ночь и не смывайте, а излишки убирайте салфеткой.

КРЕМЫ

Все кремы после приготовления следует переложить в стеклянные баночки и хранить в холодильнике или темном прохладном месте.

● Измельчите цедру 1 лимона, поместите ее в термос, залейте 150 мл кипятка и настаивайте 6 часов. Настой процедите и 50 мл его смешайте со 100 г растопленного на водяной бане нутряного сала, соком 1 лимона, 1 ч.

ложкой жидкого меда, если у вас нет на него аллергии, и 2 ст. ложки жирных сливок. Используйте крем как ночной.

Крем разглаживает и слегка отбеливает увядающую кожу, придает ей здоровый вид.

● Смешайте по 1 ст. ложке липового цвета и измельченной зелени укропа, добавьте 1 ч. ложку измельченной коры дуба, залейте смесь 0,5 л кипятка, накройте, дайте настояться до остывания и процедите. Растопите на водяной бане кусок сала размером с два спичечных коробка, когда жир немного остынет, добавьте в него 3 ст. ложки настоя и перемешайте. Остальной настой используйте для умывания.

Используйте крем как ночной для питания и разглаживания морщинистой, дряблой кожи.

● Смешайте 2 ст. ложки растопленного нутряного сала с 50 мл касторового масла. Нанесите этот крем на кожу вокруг глаз и веки 2-3 раза в неделю.

Крем замечательно разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз, делает кожу эластичной и упругой.

● Отожмите из размороженной клюквы сок и смешайте 50 мл этого сока со 100 г растопленного нутряного сала.

Благодаря клюкве крем обладает ярко выраженным антибактериальным и противовоспалительным действием.

Используйте его вечером для участков кожи, которые очень потеют, зудят и воспаляются, а также для участков кожи с гнойничковыми высыпаниями.

● Растопите на водяной бане кусок нутряного сала размером с два спичечных коробка и кусочек пчелиного воска размером с четвертинку коробка. Кусочек сухого жгучего перца размером с ноготь мизинца измельчите и разотрите с 1 ч. ложкой растительного масла. Все компоненты перемешайте. Крем жирный и немного жжется, поэтому его лучше использовать в середине дня по выходным.

Используйте крем для возвращения эластичности и здорового цвета бледной и безжизненной коже.

БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ

Бальзамы на основе сала возвращают коже губ мягкость

и нежность, предохраняют от заедов и высыпаний герпеса, сохраняют природный цвет. Хранить бальзамы следует в стеклянной посуде в холодильнике. Вот их рецепты.

МЕДОВЫЙ

● Смешайте по 1 ч. ложке меда и растопленного сала.

КАСТОРОВЫЙ

● Добавьте к 1 ч. ложке растопленного сала 3/4 ч. ложки касторового масла и перемешайте.

Этот бальзам можно наносить как основу под губную помаду.

ВИТАМИННЫЙ

● Смешайте с 1 ч. ложкой растопленного сала по 2 капли масляного раствора витаминов А и Е.



● Для выведения бородавок смешивайте измельченное свежее сало с чесночной кашицей в соотношении 2 : 1 и ежедневно наносите на бородавку, закрыв сверху повязкой. Держите 30 минут. Повторяйте процедуру, пока не избавитесь от бородавки.

● Сало поможет убрать застаревшие мозоли. Распарьте ноги, затем нанесите на мозоль тонким слоем кашицу из сала, оставьте на 20-30 минут, а затем потрите участок пемзой.

САЛАТ ВМЕСТО КРЕМА ОТ МОРЩИН



Исследования западных дерматологов дали очень интересный результат. Женщины, участвовавшие в эксперименте, каждый день ели по пучку кресс-салата и не пользовались никакими омолаживающими косметическими средствами. Через месяц все они заметили значительное улучшение состояния кожи и сокращение морщин, а у участниц эксперимента с жирной кожей сократились поры. У некоторых с кожи исчезли покраснения и значительно светлее стали пигментные пятна.

Исследователи считают, что такое действие кресс-салата обусловлено его составом. В нем содержится множество витаминов и микроэлементов, необходимых для регенерации кожи: Е, А, С, а также лютеин и зеаксантин.

Если вы захотите попробовать это средство для омоложения, выращивайте кресс-салат в открытом грунте. Растет он очень быстро, но так же быстро дает семена, поэтому его можно рвать и снова подсеивать весь сезон.



КАК «ОБЛЕГЧИТЬ» ТОНАЛЬНИК?

Вы не выходите из дома без слоя тонального средства на коже? Но, чем теплее на улице, тем тоньше должен быть этот слой, чтобы лицо не выглядело маской, а кожа дышала. Разбавьте ваше привычное тональное средство, смешав его с увлажняющим кремом, которым вы обычно пользуетесь. Для сохранения нужного вам тона соединяйте его с кремом в соотношении 3 : 1.

Даже четвертой части крема будет достаточно, чтобы разбавить тон, облегчить его нанесение, сохранив при этом кроющие и маскирующие свойства тонального средства.

МОЛОДОЙ ВЗГЛЯД

С возрастом мышцы лба слабеют и брови опускаются, нависая над глазами. Можно визуально приподнять их, и тогда ваше лицо будет выглядеть моложе.

Обведите их консилером на полтона светлее вашей кожи, а потом растушуйте его. Брови визуально приподнимутся, а расстояние между бровями и глазами будет казаться больше, чем на самом деле.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





КАК СНЯТЬ С НОГТЕЙ SHELLAC

В последнее время в парикмахерских и салонах клиентам предлагают долговременное покрытие для ногтей shellac (шеллак). Ногти с таким покрытием сохраняют свою естественную толщину, а само покрытие выглядит как обычный лак, но при этом держится на ногтях до трех-четырех недель. Это в идеале, но случается, что до срока на одном или нескольких ногтях покрытие отслаивается. Считается, что снять шеллак с ногтей обычным способом невозможно и надо обращаться к специалисту, но как быть, если идти к нему нет времени? Оказывается, снять шеллак можно и дома.

Намочите средством для снятия лака, не содержащим ацетона, ватные диски, положите их на ногти и на несколько минут оберните их алюминиевой фольгой. Затем снимите фольгу и ватным тампоном с помощью того же средства уберите с ногтей прочное покрытие.

СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА ПО ИНДИЙСКОМУ РЕЦЕПТУ

Что может быть приятней нежной благоухающей кожи? Скраб, которым пользуются индийские красавицы для гладкости кожи, многофункционален.

Он помогает избавиться от отмерших клеток, увлажняет кожу, питает и придает ей неповторимый восточный аромат.

● Смешайте по 0,5 стакана морской соли и сахара, добавьте 0,5 стакана оливкового масла «Extra virgin», по 1 ст. ложке масла ши и масла какао и по 7 капель эфирных масел: иланг-иланг, розового, апельсинового и ромашкового. На водяной бане растопите 0,5 стакана меда, добавьте к нему по 1 ст. ложке порошка корицы, имбиря и какао и перемешайте. Соедините две смеси, хорошо перемешайте и перелейте в стеклянную банку.

Использовать скраб лучше всего в бане, когда кожа распарена, а поры открыты. Но можно применять скраб и дома, после ванны.



Нанесите на предварительно очищенную и распаренную кожу 2 ст. ложки смеси, распределите по коже всего тела, слегка помассируйте ее в течение 3-5 минут, а затем смойте под душем.

Эффект и легкий аромат сохраняются в течение недели, поэтому пользоваться скрабом чаще 1 раза в неделю нет необходимости.

ДЕТСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ НЕДЕТСКИХ ЦЕЛЕЙ

Как известно, средства по уходу за детской кожей содержат максимум полезных веществ и минимум консервантов. Так почему бы и взрослым не использовать их для своей красоты?



● Детское масло — прекрасное увлажняющее средство не только для тела, но и для рук. Если вы будете использовать его после умывания утром и вечером вместо крема, то очень скоро почувствуете, что ваша кожа стала нежной, упругой и шелковистой.

● Если вы собрались делать маникюр, нанесите на кутикулу немного детского масла и втирайте его массажными движениями пару минут. После этого сдвинуть кутикулу палочкой будет гораздо легче.

● Вам нужен скраб для рук или тела? Смешайте по 1 ст. ложке сахара и детского масла. Скраб готов. После его применения кожа становится гладкой как шелк.

ПОЛОТЕНЦЕ ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ

В борьбе за красивую фигуру все средства хороши, и лучшие из них порой далеко не самые дорогие. Возьмите, например, обычное полотенце. Вы когда-нибудь рассматривали его в качестве фитнес-приспособления для эффективной тренировки? Если нет, попробуйте. «Самый главный секрет в достижении результата — воздействовать на организм разнообразными способами, включая в тренировку новые упражнения и используя новые приспособления, — объясняет фитнес-тренер Мелани Стэнфорд, разработавшая эту программу. — Использование полотенца — самый дешевый и очень эффективный способ вывести тренировку на новый уровень. В каждом упражнении полотенце либо создает неустойчивое положение, либо увеличивает напряжение, что помогает воздействовать на труднодоступные для проработки мышцы и улучшает результат».

Выполняйте этот комплекс в указанной последовательности без остановок между упражнениями. Закончив выполнять весь комплекс, отдохните 30-60 секунд и повторите его еще один или два раза.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Для мышц ног, бедер, ягодиц и спины

Лягте на спину, колени согните, поставьте пятки на сложенное вчетверо полотенце и оторвите таз от пола. Ваше тело должно представлять собой прямую линию от плеч до коленей (а).

Упираясь руками в пол, медленно разгибайте ноги, скользящим движением отодвигая пятки вместе с по-

лотенцем, но так, чтобы таз не касался пола (б). Задержитесь в крайнем положении, затем вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Для мышц пресса, косых мышц живота, бедер и ног

Сядьте на пол, сложите полотенце в несколько раз и возьмитесь за его концы руками, вытянув их перед со-

КАК ОТКРЫТЬ ПУЗЫРЕК

Если почти полный пузырек с лаком для ногтей невозможно открыть из-за присохшей к стеклянному горлышку крышечки, вы знаете, что делать.

Возьмите стакан с горячей водой, опустите в него пузырек «вверх ногами» и дайте постоять 5-7 минут. Если вода остынет, а крышечка все не поддается, слейте воду и поменяйте ее на более горячую.

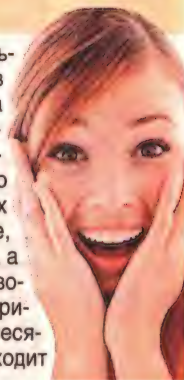
После этой процедуры крышечку можно легко свинтить.

А как быть в следующий раз? Опять «заваривать» пузырек с лаком в горячей воде? Чтобы избежать этого, после того, как воспользуетесь лаком, хорошенько оботрите горлышко пузырька и нанесите на его резьбу вазелин, глицерин или гигиеническую помаду. Теперь спокойно заворачивайте крышечку. Она больше не приклеится.

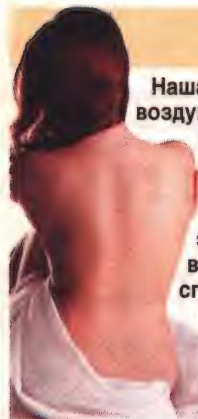


КОЖА — ПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ

Кожа — не только самый большой орган человека, она в последнюю очередь реагирует на все плохие изменения в организме и на все хорошие. Чтобы долговременный эффект от каких-то процедур или косметических средств стал заметен на коже, должно пройти не менее месяца, а то и двух. Так что, начиная пользоваться новым средством, наберитесь терпения хотя бы на пару месяцев, а потом уже решайте, подходит оно вам или нет.



ПРЫЩИ НА СПИНЕ



Наша кожа очень любит воздушные ванны, но осенью, зимой и ранней весной мы вынуждены носить теплую одежду, а это зачастую приводит к тому, что на спине и плечах появляются прыщики. Конечно, потом они под солнцем исчезнут, но показывать их

публике никто не хочет. Надо успеть от них избавиться, пока не стало совсем тепло. Действовать надо по системе.

ПОДГОТОВКА

Примите пятнадцатиминутную теплую ванну с морской солью и отваром ромашки, календулы или корня лопуха, ко-

торые обладают противовоспалительным действием.

ЛЕЧЕНИЕ

Затем примите душ с антибактериальным гелем или мылом и нанесите на спину гель с цинком, салициловой или азелаиновой кислотой. Чтобы не разносить прыщи по телу, не трите его грубой мочалкой или щеткой. Вымойте спину руками или натуральной морской губкой. Если повторять процедуру 2-3 раза в неделю, от прыщиков можно быстро избавиться.

УДАЛЕНИЕ СЛЕДОВ

Пока на коже есть прыщики, пилинг противопоказан. Только когда они исчезнут, можно пользоваться мягким скрабом два раза в неделю, чтобы убрать следы от прыщей и выровнять кожу.

После такого курса процедур можно будет смело надевать открытые платья и топы.



СЛЕДИТЕ ЗА ПРОГНОЗОМ ПОГОДЫ

Всемирная организация здравоохранения настолько обеспокоена негативным влиянием на людей ультрафиолета, что теперь в привычном

прогнозе погоды метеорологи указывают новый параметр: индекс ультрафиолетового излучения. Фактически он показывает, насколько сильна солнечная радиация в тот или иной день.

Обратите внимание на эту информацию, собираясь на пикник. Возможно, приятная солнечная погода — не самое лучшее для него условие, и при слишком активном солнце лучше остаться дома. Не хотите сидеть дома в такой день? Позаботьтесь о полноценной защите от ультрафиолета.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

бой, чтобы полотенце не провисало. Отклоните корпус назад и поднимите слегка согнутые в коленях ноги. Мышцы пресса должны быть напряжены (а). Разворачивая корпус вправо, опустите правую руку с полотенцем вниз (б), задержитесь в этом положении, затем вернитесь в исходное положение и повторите то же самое в другую сторону. Все это — один повтор упражнения. Выполните 20 повторов.



А



Б

вую ногу в колене и, отодвигая таз назад, проскользите правой ногой на полотенце в сторону как можно дальше, не теряя равновесия (б). Задержитесь в крайней точке на несколько секунд, а затем верните ногу в исходное положение тем же скольльзящим движением. Повторите упражнение 15 раз, затем сделайте то же самое на другой ногу.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Для мышц задней поверхности бедер, ягодиц, спины, плеч и рук

Лягте на пол на живот, оторвите от пола верхнюю часть туловища, сложенное в несколько раз полотенце держите в руках так, чтобы оно не провисало, локти согните и держите их близко к туловищу (а). Вытяните руки с полотенцем вперед до полного разгибания (б), затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.



А

УПРАЖНЕНИЕ 3

Для мышц нижней части туловища

Станьте прямо, ноги — на ширине плеч, руки — на поясе, правую ногу поставьте на сложенное вчетверо полотенце (а). Согните ле-



Б

А

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

На вопросы читательниц отвечает

кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

Я уже два года замужем, но детей у нас нет. Врачи поставили диагноз: поликистоз яичников. Принимала гормональные контрацептивы с целью регулирования цикла, потом была лапароскопия, затем стимуляция овуляции. Но беременность не наступает. Муж тоже обследовался. Он здоров. Скажите, пожалуйста, есть ли у меня шансы забеременеть.

Шансы забеременеть у Вас, конечно, есть. Лапароскопия дает, как правило, очень хорошие результаты, стимуляция овуляции — тоже была необходима. В принципе, лечение в Вашем случае проведено правильно. Другой вопрос, что организму после вмешательства надо дать время восстановиться — не всегда для достижения желаемого результата бывает достаточно одного курса. Кроме того, можно пробовать применять и другие препараты и методики лечения.

Два года назад мне поставили ВМС. Как показывает УЗИ, она стоит правильно, но все это время месячные почему-то идут по две недели. А еще у меня стали сильно выпадать волосы. Пью витамины, втираю в кожу головы репейное масло, но результата нет. Отчего такое происходит? К кому мне обратиться, чтобы избавиться от этих проблем?

Даже если внутриматочная спираль стоит правильно, но месячные на протяжении длительного времени идут по две недели, спираль надо удалить, так как такие длительные кровопотери могут постепенно привести к анемии (малокровию). То, что у Вас выпадают волосы, тоже может быть свя-

зано с анемией. Вам надо сдать кровь на общий анализ, а также на гормоны щитовидной железы, токсоплазмоз, а затем посетить дерматолога — он может дать Вам свои рекомендации по уходу за волосами с целью их укрепления и усиления роста.

Все эти мероприятия помогут Вам разобраться в сложившейся ситуации.

А ВМС как средство предохранения от нежеланной беременности Вам пока не подходит.

Скажите, доктор, что такое кольпит и как лучше лечить эрозию шейки матки, если мне 23 года и я еще не рожала. Один раз мне уже прижигали эрозию — солковагином, но эффекта не получилось. Теперь врач предлагает диатермокоагуляцию. Стоит ли ее делать? Сейчас пока лечу кольпит — мази все время плохие. А что вы посоветуете делать в дальнейшем?

Кольпит — это воспаление слизистой оболочки влагалища, которое может быть вызвано различными микробами: как банальными, так и специфическими — передающимися половым путем.

При эрозии шейки матки практически всегда присутствует и кольпит — об этом свидетельствует повышенное количество лейкоцитов в мазке.

Что касается солковагина. Однократное применение этого препарата не всегда дает положительный и стойкий эффект. Часто требуется повторная процедура.

И я советую повторить ее, а вот с диатермокоагуляцией лучше повременить, во всяком случае, до родов. Если после прижигания солковагином положительного результата опять не получится, можно применить еще один хорошо зарекомендовавший себя метод: криодеструкцию (прижигание жидким азотом).

САМАЯ ЛУЧШАЯ СОЛЬ

Выбирая в магазине соль, мы чаще всего берем с полки пачку, на которой стоит надпись «Экстра». Эта соль — белая, мелкая, и на столе она хорошо выглядит.

А состав у такой соли, которая производится выварочным способом (из солевого раствора) — химически чистый NaCl. И всё. Никаких примесей или добавок.

А хорошо ли это? Ведь есть еще в продаже и каменная соль. Она создана самой природой, добывают ее в шахтах (примерно так же, как уголь), и содержит такая соль, кроме NaCl, еще соли калия, магния, кальция, оксид железа и другие просто необходимые для человеческого организма вещества.

Но и это еще не все. Многие хозяйки знают из собственного опыта, что, используя для подсаливания блюд мелкую соль, легче пересолить, и именно поэтому покупают соль крупного помола.

Особенно важно использовать крупную каменную соль при засолке огурцов, помидоров, капусты. Крупная соль растворяется медленнее и заготовки просаливаются равномерно.

ГРИБ ИЗ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Когда жительница Воронежа обнаружила в банке с яблочным уксусом непонятное образование, напоминающее медузу или чайный гриб, она не стала его выбрасывать, а отнесла в лабораторию. И правильно сделала. Ученые Воронежской сельскохозяйственной академии исследовали это «новообразование» и сделали вывод, что подобная «медуза» — продукт длительного хранения яблочного уксуса — не только не вредна, а очень даже полезна.



По сути это — тоже гриб (как и чайный), только яблочно-уксусный, и содержит он витамин С, а также полезные вещества более ценного состава, чем даже всеми любимый чайный гриб.

Но самое интересное даже не это, а то, что гриб сам способен производить яблочный уксус... без яблок.

Вам потребуется просторная банка, сам гриб и раствор сахара (на 1 литр кипяченой воды 2 ст. ложки).

А дальше в условиях обычной кухни за 3-4 месяца гриб «приготовит» из сладкой водички самый настоящий яблочный уксус.

ОТВЕТЫ мамам



У меня скоро будет ребенок и я ответственно готовлюсь к этому событию.

Почти все мои подруги, у которых растут дети, с первого же дня, как только они покидали родильный дом, сразу же «упаковывали» своих малышей в памперсы. Но я слышала, что они очень вредны. Так ли это?

Нет, не вредны. Исследования специалистов свидетельствуют, что пеленочный дерматит, который часто возникает у грудничков, встречается реже и протекает легко, если в уходе используются современные подгузники. Относительным ориентиром при выборе размера подгузника является вес ребенка. Но если ребенок употребляет много жидкости, соков, можно использовать подгузник большего размера. Но покупать подгузники «на вырост» не следует. Они не будут плотно прилегать к коже ребенка и удерживать выделения должным образом. При подборе размера подгузника необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка: его конституцию, подвижность. При смене подгузника желательно подмыть ребенка, в крайнем случае — вытереть специальными салфетками. Движения должны быть направлены от половых органов наружу, ина-

че бактерии из кишечника могут попасть на область наружных половых органов и мочевых путей и инфицировать их. Меняя подгузник в дневные часы, не спешите сразу надевать чистый, а дайте возможность коже ребенка побыть на воздухе в течение 5-7 минут. На кожу под подгузник можно нанести специальный крем. В отношении частоты смены одноразовых подгузников правил не существует. Подгузники надо менять по мере того, как они становятся мокрыми или загрязненными. Подгузники не оказывают отрицательного влияния на структуру яичек мальчиков. Строение яичка и особенности его кровоснабжения позволяют регулировать колебания температуры при ее повышении на 5-6°C (яичко не перегревается). Сперматогенез у мальчиков начинается не ранее 7-8 лет и, следовательно, у детей младшего возраста нет предпосылок для процесса его подавления.

Отрицательным моментом при использовании одноразовых подгузников является позднее приучение детей к горшку. Детские психиатры и физиологи рекомендуют начинать его с 12 месяцев, когда у малыша появляется готовность к процессу обучения.

После года старайтесь использовать памперсы только на время сна (лучше — ночного).

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Скажите, пожалуйста, через какое минимальное время можно сдавать анализы на венерические заболевания, если произошел случайный половой контакт? Я знаю, что разные инфекции имеют разный инкубационный период, и бежать к врачу в тот же день нет смысла. Можно ли пролечиться на всякий случай, чтобы они не развились?

Инкубационный период, действительно, у инфекций разный: от нескольких дней при гонорее, хламидиозе, трихомониазе, до нескольких недель при сифилисе и нескольких месяцев при ВИЧ и гепатитах. Однако бежать к врачу сразу же, как только одумались, — это правильно. Существует превентивное лечение, которое способно не дать развиваться инфекции, даже если она попала в организм. И чем раньше это сделано, тем лучше. К сожалению, при вирусных инфекциях таких методов нет, так как пока не существует средств, способных вирусы убивать. Тем не менее, раннее обращение дает больше шансов на успех.

В 1997 году я переболела сифилисом. Пролечилась, как положено, год стояла на учете, регулярно ходила к врачу, соблюдала все, что нужно. Когда меня снимали с учета, анализы крови были отрицательными. В 1999 году я родила ребенка. Во время беременности никаких проблем с анализами крови не было, у ребенка тоже все было хорошо. Недавно я повторно вышла замуж и забеременела. При сдаче крови в женской консультации меня поджидал неприятный сюрприз: анализ на сифилис оказался положительным. Я была в ужасе! Сначала подозревала мужа, но он оказался здоров. Теперь у мужа имеются вопросы ко мне, а я боюсь ему рассказать о том, что болела, но еще больше боюсь, что болезнь вернулась и может повредить будущему малышу. Даже не знаю, что делать и куда бежать. Подскажите, пожалуйста, как правильно поступить.

Нужно пойти простым и прямым путем. Все равно в женской консультации от Вас потребуют справку от венеролога. Соответственно, нужно направить свои стопы в КВД по месту Вашего жительства или регистрации и объяснить там свою си-

туацию. Задача венеролога выяснить, имеется ли на настоящий момент заболевание, требующее лечения, или положительный анализ обусловлен перенесенной ранее инфекцией. Дело в том, что в 1997-1999 годах Вас, скорее всего, и снимали с учета, и обследовали во время беременности с помощью реакции Вассермана (RW). В настоящее время этот метод не используют, в связи с дороговизной и трудоемкостью, а применяют другие методики обследования: ИФА, РПГА. Как правило, они остаются стойко положительными практически у всех людей, переболевших сифилисом, на многие годы. Для того чтобы разобраться в ситуации, в диспансере Вас обследуют другим методом (РИФ или РИБТ), что позволит отличить следствие перенесенной ранее болезни от имеющегося заболевания.

Мужу можно, конечно, сказать, что это ложноположительная реакция, вызванная беременностью — такое действительно бывает. Однако в дальнейшем возможен повтор ситуации в других условиях (допустим, Вы будете устраиваться на работу или проходить обследование перед госпитализацией). Тогда на беременность это списать не удастся. Поэтому лучше рассказать правду, тем более, что к вашим с ним отношениям, как я понимаю, перенесенное Вами заболевание никакого отношения не имеет. А кто старое помянет, тому известно что бывает.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**

Н а протяжении трех лет время от времени у меня на руках между пальцами лопается кожа, а под ней появляется розовая новая. Ни боли, ни зуда, ни жжения я при этом не испытываю, никакими средствами для заживления этого явления не пользуюсь. Как внезапно кожа лопается, так же внезапно все само и проходит без следа. Вечером я вижу, что кожа лопнула, а утром просыпаюсь — между пальцами чисто. Это бывает не на обеих руках и не между всеми пальцами, а только между двумя. Что это может быть? Нельзя ли принять какие-то профилактические меры, чтобы больше такого не было?

Не растопыривайте сильно пальцы — не будет лопаться кожа. А ежели серьезно, то раз оно не болит, не горит и не чешется, да еще и само проходит, нечего вмешиваться, дабы не стало хуже. В качестве профилактического средства могу порекомендовать регулярное применение качественных кремов для рук и минимальный контакт кожи со всякими раздражителями (бытовая химия, растворители, цемент, земля).

С возрастом у меня на теле стали появляться папилломы. Недавно я случайно скосырила одну из них, она стала кровоточить, и я призгла ее перекисью водорода. С тех пор я внимательно слежу за ней. Место, где была папиллома, без воспаления, оно стало похожим на родинку, но какую-то красноватую.

Поскольку я знаю, что трогать родинки нельзя, потому что они могут переродиться в злокачественные новообразования, я волнуюсь. Скажите, доктор, есть ли у меня основания для волнения и какие изменения «родинки» могут свидетельствовать о ее «зловредности»?

Поскольку Вы уже, так или иначе, волнуетесь, лучше показаться онкологу, возможно, он сочтет нужным иссечь данный участок кожи.

Как правило, наибольшее беспокойство вызывают темнокрашенные родинки (пигментные невусы). Сами по себе они не опасны, неприятно то, что под видом невуса или из невуса может развиться одна из наиболее «зловредных» опухолей — меланома. А травма — один из значимых факторов риска развития меланомы на фоне невуса. Вот почему все новообразования, которые потенциально могут травмироваться (тереться о бретельки, пояса, воротнички и др., цепляться за цепочку на шее и т. п.), желательно удалять.

Показанием к немедленному иссечению пигментного невуса является наличие хотя бы одного из 7 признаков внезапного (в течение 1 или нескольких месяцев) изменения:

- увеличение площади и высоты элемента
- усиление интенсивности пигментации, особенно если она неравномерная
- уменьшение размеров элемента
- возникновение пигментного венчика вокруг имеющегося невуса, появление вокруг него мелких пигментных элементов-сателлитов
- воспаление в невусе
- зуд
- эрозии и кровоточивость.

С самого детства у меня весной все лицо покрывается веснушками. В юности очень из-за этого комплексовала, перепробовала множество кремов и народных средств, а потом стала относиться к этому явлению спокойнее. То же самое было с моей сестрой, которая после окончания института уехала с мужем на Север и до сих пор живет там. Ей уже под пятьдесят. Недавно мне довелось встретиться с ней не осенью и даже не летом, когда она обычно приезжает к нам в отпуск, а весной. Я была просто в шоке! Все ее лицо, как в детстве, было покрыто веснушками — в отличие от меня, она решила никак не бороться с этим явлением, не пользоваться никакими косметическими средствами, да и муж ей всю жизнь внушал, что веснушки делают ее особенно привлекательной. Неужели этот дефект даже с возрастом не проходит, а так и остается на всю жизнь до глубокой старости?

Веснушки совершенно не обязаны проходить с возрастом. Более того, с возрастом к ним присоединяются пигментные пятна более стойкого характера, заметные не только весной, но и в течение всего года. Ведь кожа лица в течение всего года подвергается воздействию ультрафиолета, высоких и низких температур, ветра и т. п., соответственно — повреждается.

В юности системы регенерации успевают устранить все «поломки», а чем дольше мы живем, тем больше «поломок» и хуже регенерация.

Если Вам хочется, чтобы кожа лица была подольше в приличном состоянии, ухаживайте за ней в соответствии с ее типом, избегайте воздействия ультрафиолета, а самое главное — радуйтесь жизни: она бывает один раз.

У меня ноги покрыты сеткой вен. Вены видны мелкие, боли или тяжести в ногах я не ощущаю. Но из-за этого я хожу даже летом, в жару, в брюках, а на пляже стесняюсь раздеться. Что можно сделать, чтобы вены так не выделялись?

С косметической целью вены можно убрать различными способами. Однако до того, как этим заниматься, нужно проконсультироваться с ангиологом (сосудистым хирургом), провести все необходимые обследования, оценить масштаб проблемы, объем необходимого вмешательства и дальнейшие лечебные мероприятия, чтобы сосудистые проблемы не прогрессировали.



МАЛЫШУ ТАКАЯ МУЗЫКА НЕ НУЖНА!

Музыку, шумы и голоса ребенок начинает воспринимать даже не с первого дня жизни, а еще находясь в утробе своей мамы. Причем, некоторые ученые считают, что до рождения к ребенку легче проникают низкие звуки, и он лучше слышит голос отца, а после рождения становится чувствительным к более высоким звукам и живее реагирует на голос матери.

Мелодичная и негромкая музыка действует на детей успокаивающе — недаром испокон веков малышам пели тихие колыбельные песни.

Громкая же музыка, с подчеркнутыми ритмами, наоборот, действует на детскую нервную систему возбуждающе. И рок-музыка именно такова. Поэтому настоятельно советуем слушать ее, когда ребенка нет в комнате, или пользоваться наушниками.

А японские медики провели интересные наблюдения.

Когда кормящие матери слушали классическую музыку, количество грудного молока у них увеличивалось, а когда вокруг звучали джаз и поп-музыка — уменьшалось.



КОРМИТЬ ИЛИ НЕ КОРМИТЬ?



Ставшее сегодня популярным искусственное вскармливание младенцев небезразлично для здоровья и малыша, и... мамы.

Американские медики утверждают, что женщины, кормящие грудью, меньше подвержены стрессу. Так устроила мудрая природа: чтобы сохранить необходимую для образования молока энергию, она сократила в организме кормящих мам уровень гормонов стресса.

По мнению врачей, это позволяет снизить у кормящей мамы беспокойство, связанное с заботой о здоровье ребенка, и к тому же укрепить ее иммунную систему.

УСТУПАЙТЕ БЕРЕМЕННЫМ

Всем известно, что беременные женщины крайне капризны, а желания их порою просто ничем не объяснимы. Например, издревле в Германии беременная женщина имела право безнаказанно есть фрукты из чужого сада, но с условием, чтобы она ничего не уносила с собой, а все съедала на месте.

Итальянцы считали, что если беременной отказать в пище, которой ей вдруг резко захотелось, то у ее ребенка затем появится на глазу ячмень.

И, вообще, будущей маме ни в коем случае нельзя портить настроение.

В старинном руководстве для повитух говорится, что беременная всегда должна жить в «радости и веселье».

А мужьям, которые уже не в состоянии были терпеть женские капризы, древние врачи давали специальный рецепт лекарства, способного избавить беременную от ее прихоти: «Беременной надо дать три раза подряд выпить настой из молодых виноградных листьев, собранных в мае».

Чтобы будущий ребенок не был нервным, злым и страшным, беременная должна смотреть только на красивые предметы и слушать приятную музыку. Тогда и ребенок будет красивым.



«НЕ ВОЛНУЙСЯ, ПАПА С ТОБОЙ»

Уже давно не новость, что американские ученые (не говоря уж о британских) просто жить спокойно не могут без всякого рода невероятных исследований и научных экспериментов. И вот — очередная сенсация!

Американским психологам удалось установить, что еще до рождения, то есть, находясь в утробе матери, ребенок способен не только запоминать отдельные сказанные ему слова, но и как бы «разговаривать» с родителями.

А по ходу эксперимента выяснился такой любопытный момент. Отец одного из будущих граждан Америки, еще до рождения своего сына, периодически прикладывал щеку к животу жены и отчетливо произносил:

«Малыш, я твой папа!» (А мы уже знаем, что будущие младенцы гораздо лучше воспринимают именно мужские голоса.)

И так папаша поступал изо дня в день с фанатическим упорством. В результате, когда мальчик

появился на свет и «познакомился» с мамой, он все-таки не забыл и стараний отца.

Стоило младенцу заплакать по какому-либо поводу, как счастливый папаша тут же подходил к ребенку и напоминал ему свою коронную фразу. И это действовало лучше любого успокоительного средства. Ребенок сразу же поворачивал голову к отцу и улыбался ему.

Так что будет совсем неплохо, если беременные женщины начнут заниматься воспитанием будущих детей, когда они еще находятся в их утробе.



Подготовила
Галина УШАКОВА

КАК ВАШ ХАРАКТЕР ВЛИЯЕТ НА ВАШУ ФИГУРУ

Кто ваш характер для вашей фигуры: друг или враг? Как выяснили ученые, черты личности человека напрямую связаны с его телосложением, а фигура зависит от его характера. Неважно, кем вы себя считаете – душой компании, тихоней, жаворонком или совой, эти особенности вашего темперамента помогают или, наоборот, мешают вам обрести стройность и не набирать лишние килограммы. Узнайте о том, как использовать черты своего характера во благо собственной красоты и здоровья.

ЕСЛИ ВЫ ИМПУЛЬСИВНЫ

В знаменитом исследовании, проведенном американскими специалистами в 1972 году, ученые предложили дошкольникам выбор: либо они получают одну конфетку прямо сейчас, либо, если смогут потерпеть 15 минут, две. Как выяснилось, более терпеливые дети впоследствии добились больших успехов в школе и получили высшие баллы на тестировании интеллектуальных и познавательных способностей позже. Способность дожидаться вознаграждения и удовольствия имеет отношение и к похудению, считает Арт Маркмэн, профессор психологии из университета Техаса. «Все люди делятся на тех, кто может терпеть и получает две конфеты, и тех, кто не может, и им приходится довольствоваться одной». Если вам трудно сбросить вес, скорее всего, вы относитесь ко второй группе. Вам поможет выиграть борьбу с лишним весом избавление от маленьких соблазнов, которые вас окружают. Например, не покупайте «запретных» высококалорийных продуктов, не доедайте остатки за детьми только потому, что «жалко выбрасывать», и не кладите себе в чашку еще одну ложку сахара, потому что в семье все любят сладкий чай.

ЕСЛИ ВЫ ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННЫ

Всегда приходите вовремя? Следуйте правилам и инструкциям с особой точностью? Это означает, что вы обладаете высоким самоконтролем и сознательностью — чертами, которые облегчают нелегкий процесс похудения, считает Маркмэн. Однако, несмотря на это, как только вы принимаете решение сесть на диету, мысли о еде не покидают вас и становятся врагами вашего плана. Где же выход? Вместо того чтобы принимать кардинальные решения и полностью менять свой образ жизни и питания, предпринимайте небольшие шаги, которые приведут вас к цели. Например, откажитесь от второго бутерброда за завтраком, пройдите одну остановку до работы пешком и старайтесь меньше пользоваться лифтом.



ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ПЕРЕПАДАМ НАСТРОЕНИЯ

То, как вы преодолеваете жизненные трудности, определяет вашу эмоциональную устойчивость. «Если вы че-

ресчур эмоциональны, вы воспринимаете мир либо ярким и прекрасным, либо темным и беспросветным», — объясняет Маркмэн. Именно таким людям, как вы, свойственно «заедать» стресс, когда все плохо, и устраивать «праздник живота», когда все хорошо. «Чем больше эмоции овладевают вами, тем вы более склонны предпринимать какие-то действия. А наесться — самое быстрое и простое действие, причем доставляющее удовольствие», — говорит Маркмэн. Попробуйте в следующий раз предпринимать более рациональные и полезные для своего организма и фигуры действия: например, чтобы справиться с эмоциями, включите музыку и подвигайтесь (если вы испытываете радость — танцуйте, если чувствуете злость и раздражение — побоксируйте), а вместо того, чтобы заедать поражение на любовном фронте булочками и пончиками, позвоните подруге.

ЕСЛИ ВЫ — ТИХОНЯ

Люди, предпочитающие провести тихий спокойный вечер с любимой книжкой на диване вместо того, чтобы отправиться с компанией в шумный ночной клуб, обычно справляются со своей целью похудеть более успешно, чем другие. «Интроверты склонны действовать более обдуманно и менее импульсивно, что позволяет им принимать более рациональные и обдуманные решения и придерживаться своего плана», — объясняет Хайди Хана, профессор из университета Колорадо. Они обладают необходимыми качествами, которые помогают с успехом преодолевать трудности, связанные с ограничением (диета и здоровое питание) и самоконтролем (регулярное посещение спортзала или занятия фитнесом дома), что практически невыполнимо для других. Однако, интровертам необходимо плани-



ровать заранее, как вести себя в ситуациях, которые являются своеобразной проверкой силы воли. Например, если вы знаете, что вам предстоит банкет, вечеринка или праздничный обед у родственников, никогда не идите туда голодными и обязательно съешьте что-нибудь более полезное для своей



фигуры, прежде чем сесть за стол с восхитительными домашними пирожками и слоеными салатами с майонезом. Не поддавайтесь на провокации и будьте устойчивы к соблазнам. К счастью, у вас есть для этого все необходимые черты характера!

ЕСЛИ ВЫ — ДУША КОМПАНИИ

Общительные люди склонны доводить себя эмоционально до крайней точки, когда мозг отказывается работать и инстинкты берут верх, считает Хана. Особенно это происходит, когда они находятся в самом комфортном для себя окружении — среди знакомых и близких, где они чувствуют себя, как рыба в воде. В результате они становятся неспособными принимать разумные решения и, соответственно, делать выбор в пользу более здоровой еды, а вместо этого полностью отдаются удовольствию и начинают поглощать чипсы, гамбургеры, шоколад или пирожные. Более того, инстинкт закрепляется



(вспомним собаку Павлова), и хорошая компания начинает ассоциироваться с хорошим застольем. Если все вышеописанное относится к вам, постарайтесь проводить общение с друзьями в ситуациях, не связанных с едой: вместо того, чтобы идти в кафе, отправьтесь погулять в парк, сходите на каток, пройдитесь по магазинам, загляните в салон красоты и разрешите своим подругам следить за тем, что и сколько вы едите, когда все же оказываетесь вместе за одним столом.

ЕСЛИ ВЫ ЧЕРЕСЧУР САМОКРИТИЧНЫ

Люди, которые редко проявляют сострадание к самим себе, обычно очень негативно реагируют на свои ошибки, говорит Маркман. Те же из нас, кто способен прощать себе небольшие оплошности, просто принимают тот факт, что поступили неправильно, дают себе установку не совершать подобных ошибок впредь и не изводят себя дальнейшими угрызениями совести. Если вы чересчур жестко относитесь к собственным промахам в здоровом питании и проклинаете себя за съеденную шоколадку,



скорее всего, через некоторое время вы потянетесь за другой, а затем и за третьей шоколадкой, поскольку осознание того, что вы неспособны выполнять собственные решения, порождает чувство безнадежности. В результате чересчур самокритичные люди могут просто напросто махнуть на себя рукой и пуститься во все тяжкие. А потом долго и мучительно страдать от своих ошибок... Если вы слишком жестко относитесь к самой себе, вам просто необходимо научиться прощать себе маленькие радости жизни — например, съеденный раз в неделю пончик или шоколадную конфетку.

ЕСЛИ ВЫ — «СОВА»

Предпочитаете вести ночной образ жизни? Засиживаетесь допоздна перед телевизором или компьютером? Эта привычка может привести к лишним килограммам и сантиметрам на вашей талии. Как показывают исследования, проведенные в штате Пенсильвания, женщины, бодрствующие до двух и трех часов ночи, за время своего ночного бдения потребляют на целых 550 килокалорий больше тех, кто ложится спать вовремя. К тому же, уже давно научно доказано, что недосып зачастую компенсируется перееданием и употребле-



нием более высококалорийной и жирной пищи в дневные часы. Поэтому, если вы заметили, что в последнее время стали быстро набирать вес, попробуйте пересмотреть свой режим сна и бодрствования и ложитесь спать пораньше — для пользы души и тела.

ЕСЛИ ВЫ — «ЖАВОРОНОК»

В ходе исследований австралийские ученые обнаружили, что люди, которые привыкли просыпаться рано, имеют намного меньше проблем с лишним весом, по сравнению с теми, кто предпочитает вести ночной образ жизни, несмотря на то, что обе группы добровольцев, принимавших участие в эксперименте, спали одинаковое количество часов. Однако, «жаворонок» склонны набирать наибольшее число калорий в вечернее время — начиная с 18 часов. Поэтому, чтобы оградить себя от вечернего переедания, попробуйте перенести ужин на пять часов вечера. А после шести займите себя приятными делами: позвоните подруге, сделайте маникюр, начните вязать новый джемпер — чтобы быть подальше от холодильника и его соблазнов.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ИНДИЙСКИЙ ЛУК, или птицемлечник хвостатый

Omithogalum caudatum

М

ноголетнее луковичное растение семейства лилейных.

Его листья не имеют характерного лукового запаха, но соцветие напоминает хвост. Поэтому птицемлечник и назван хвостатым.

Растение имеет белые шнуристые корни и мелкосидящую зеленую луковичу с белыми чешуйками, под которыми развивается много луковичек-деток. Живет такая луковичка до 20-30 лет. Крупный повислый лист, достигающий 1 м в длину и 5 см в ширину, сворачивается на конце в трубочку.

Цветет в ноябре-декабре, выбрасывая длинную (до 50-60 см) мясистую стрелку с кистью многочисленных, но мелких желтовато-зеленых цветков. Цветут они не одновременно, а последовательно снизу вверх; но на одной стрелке может распускаться до сотни цветков. Плод — сухая коробочка с мелкими семенами. Размножается индийский лук как семенами, так и луковичками-детками.

К почве растение нетребовательно, но любит свет и регулярный полив.

Родиной этого вида птицемлечников считается Африка. В диком виде он встречается в странах умеренного пояса восточного полушария. В нашу страну индийский лук попал лишь в 1961 году, когда оранжерей Ленинградского ботанического института АН СССР были приобретены семена птицемлечника хвостатого.

Сейчас он выращивается преимущественно как декоративно-лекарственное комнатное или оранжерейное растение.

В составе индийского лука есть фитонциды, усиливающие приток крови к больным участкам тела. Лечебным эффектом обладают все части растения: листья, луковичка и стрелки. Целебный сок птицемлечника бесцветен, не пачкает одежду и не имеет запаха.

Обладающий сильным обезболивающим эффектом сок используют при болезнях опорно-двигательного аппарата: радикулите,

остеохондрозе, артрозе, полиартрите, отложении солей в суставах, а также при механических и инфекционных поражениях кожи, при ушибах, нарывах, опухлях, для заживления небольших ран и порезов, снятия отеков и зуда при укусах пчел, ос и комаров, применяется для лечения высыпаний на лице и для заживления герпеса на губах.

Растение помогает даже при головной боли и ОРЗ.

Индийский лук не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости. Чтобы проверить, нет ли у вас аллергии на это растение, приложите кусочек листа к участку здоровой ко-

жи, лучше на локтевом сгибе, на 5-7 минут. Если в течение последующего часа кожа покраснеет или появится зуд, который не пройдет еще через час, индийский лук лучше не применять.

Спиртовая или водочная настойка из этого растения не так эффективна для обезболивания. Лучше использовать свежее растение, натирая больное место кусочком листа индийского лука. Человек ощущает сильное жжение в течение 10-15 минут, но боль проходит быстро, а после натирания больные места нужно укрыть или обвязать шерстяным платком.

Свежий сок из листа птицемлечника обычно применяют при сильных болях, вызванных такими заболеваниями, как артрит, радикулит, остеохондроз.

А вот настойку из свежих листьев или всего растения на водке или спирте, которая обладает противовоспалительными свойствами, можно применять при любых болезнях суставов.

Чтобы приготовить настойку, надо взять луковичку размером с куриное яйцо или даже покрупнее, мелко порезать и сложить в по-

лупитровую стеклянную банку (можно вместе с листьями и даже с цветками). Залить водкой или спиртом, закрыть капроновой крышкой и поставить на 2 недели в темное место настаиваться. Потом процедить, слить в бутылку и плотно закрыть. Пользоваться настойкой нужно предельно осторожно: смоченным настойкой кусочком ваты или ткани протирать больные места.

● При радикулите небольшим (примерно 2 x 2 см) кусочком листа птицемлечника надо быстро натереть поясницу, завязать шерстяным платком и лечь под одеяло. Все надо проделать быстро, так как лук начинает быстро жечь, но через 10 минут жжение прекращается и наступает облегчение.

● При головной боли ваткой или тканью, смоченной в соке птицемлечника или в приготовленной настойке, или просто кусочком листа протирают виски и затылок. Это помогает снять или уменьшить головную боль.

● При простуде сок втирают в переносицу, кожу надбровных дуг, над лимфатическими узлами.

● При укусах животных или насекомых (пчел, ос, комаров) хорошо обрабатывать покусанные места ваткой, смоченной в настойке птицемлечника. Боль и отеки быстро проходят.

● При мастите, слегка помяв листок индийского лука, приложите его к больному месту. Это не только поможет снять боль и усилит приток крови к тканям, но и оттянет гной.

● При бородавках надо смешать настойку индийского лука с нашатырным спиртом в соотношении 1:1 и смазывать бородавку 3-4 раза в день.

● При зубной боли в стакан воды надо добавить несколько капель приготовленной настойки и полоскать рот.

ВНИМАНИЕ!

Ни в коем случае нельзя допускать попадания свежего сока на слизистые оболочки, особенно в глаза. Если сок все же попал в глаз, обильно промойте его водой, закапайте 2 капли тауфона (глазные капли), а затем 10 минут держите глаз закрытым.

ВНИМАНИЕ!

Настойка ядовита. Ее необходимо держать в месте, недоступном для детей или случайного употребления.

Лилия ГЛЕБОВА



ДЕКОРИРУЕМ ПЛОШКИ



СУХИМИ ВЕТКАМИ

Для декорирования цветочного горшка ветками вам понадобятся:

- горшок
- льняная ткань или мешковина
- сухие ветки
- клеевой пистолет или суперклей
- бечевка
- клей ПВА, разведенный водой 2 : 1.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

1. Ветки распилите на отрезки чуть больше высоты горшка.
2. Смажьте горшок клеем. Для этого используйте разведенный клей ПВА.
3. Оберните плоску выбранной тканью. Лишнюю ткань по краям срежьте.
4. Приклейте веточки вокруг горшка с помощью пистолета.
5. Для лучшей фиксации обмотайте несколько раз горшок по кругу тонкой бечевкой.



Мы недавно закончили в доме ремонт. У меня много комнатных растений, и хотелось бы пересадить их в плошки, соответствующие новому интерьеру. Но покупать обычные горшки в магазине не хочется. Подскажите, каким образом можно декорировать плошки своими руками?

Украсив плошки своими руками, вы создадите интересные и стильные предметы декора, которые внесут в ваш дом уют. Сделать это несложно. Декорировать цветочные горшки можно тканью или природными материалами.

ТКАНЬЮ

Для декорирования тканью вам понадобятся:

- ткань по вашему выбору
- клей ПВА, разведенный водой 2 : 1
- горшок (лучше всего глиняный, без рисунка)
- широкая плоская кисть.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

1. Возьмите отрезок ткани, соответствующий размерам горшка плюс припуски около 2 см.
2. Нанесите с помощью кисти клей на всю поверхность горшка.
3. Оберните горшок тканью, аккуратно разгладьте ее, чтобы не было складок.
4. Припуски надрежьте в нескольких местах и заверните внутрь за край горшка.
5. Дайте высохнуть. Ваш горшок готов. Можете пересадить в него комнатное растение или использовать как кашпо.



ПРИРОДНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

Для декорирования корой вам понадобятся:

- горшок
- кора (можно приобрести в магазине для флористов или собрать в лесу)
- клеевой пистолет или суперклей.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

1. Протрите горшок от грязи и пыли.
2. Кусочки коры поочередно приклейте к горшку, стараясь подгонять элементы как можно плотнее друг к другу, чтобы материал горшка не проглядывал между ними.
- В такой горшок можно высадить комнатное растение или составить композицию из живых цветов.
- Для создания композиции с живыми цветами вам понадобится флористическая губка. Ее можно приобрести в магазине для флористов.
1. Из губки вырежьте элемент, соответствующий размерам и форме горшка, и поместите ее в емкость с водой.
2. Дождитесь, пока губка полностью пропитается водой.
3. Достаньте губку, дайте лишней воде стечь и поместите ее в горшок.
4. Подрежьте цветы по высоте горшка и вставьте в губку.
5. Букет готов. Такую композицию можно преподнести в подарок.

Вот такими несложными способами можно украсить горшки своими руками и наслаждаться красотой на подоконнике.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА

Предлагаем вниманию дачников и владельцев приусадебных участков несколько интересных идей, которые помогут им привнести в окружающий ландшафт уют, комфорт и красоту.



ПРУДИК НА УЧАСТКЕ

Многим хочется иметь на своем участке хоть небольшой водоем, но не все решаются на такой шаг, потому что построить его по всем правилам — дело непростое, да и недешевое.

Используйте для устройства маленького прудика старую автомобильную покрышку большого диаметра. Разрежьте, используя сапожный нож или ножовку, покрышку вдоль по горизонтали (см. фото).

На выбранном под прудик месте выройте яму такой глубины и размера, чтобы покрышка поместилась в ней полностью. На дно будущего прудика положите песчаную «подушку», а сверху — заготовку из покрышки. Отрежьте столько плотного полиэтилена, чтобы им можно было полностью выстелить внутреннюю поверхность покрышки и обернуть протектор снаружи. Застелите емкость для воды полиэтиленом, а чтобы внутренняя поверхность конструкции была гладкой, налейте в покрышку очень горячей воды (не кипятка!). Под воздействием температуры полиэтилен примет форму внутренней части емкости. Заверните оставшиеся свободными края полиэтилена наружу и закрепите в нескольких местах проволокой, предварительно подогнув прикасающиеся к полиэтилену концы, чтобы не проколоть покрытие.

Засыпьте края ямы землей, утрамбуйте ее, бортики прудика выложите декоративными камнями и по желанию посадите между ними влаголюбивые растения. Остается только налить в прудик воду.

Такой прудик, при желании и наличии необходимых материалов, можно построить за полдня. Он красив, легок в исполнении и прост в уходе. Как только вода в нем загрязнится, ничего не стоит вычерпать ее, вымыть внутреннюю полиэтиленовую поверхность и снова залить чистой водой.



ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО САДА

«ВОДОЕМ» ИЗ СТАРОЙ ЛОДКИ

Там, где есть реки и озера, как правило, существуют и лодочные станции с прилегающими к ним участками и рыбацкими домиками. Их нельзя назвать полноценными дачными участками, так как под рыбацкие домики выделяют совсем немного земли. Но даже такой маленький участок можно сделать необычным и привлекательным.

Залатайте, просмолите старую плоскодонку и покройте ее изнутри влагонепроницаемым материалом (полиэтиленом), а затем частично или полностью вкопайте лодку в землю. Для антуража, если есть желание, можно рядом с лодкой устроить деревянный настил, который будет напоминать кусочек пристани.

Установите на дно лодки горшки, посадите в них водные растения. А грунт в горшках заложите камнями, чтобы он не вымылся. Заполните лодку водой. Поскольку спустить воду из лодки не так просто, обязательно поставьте компрессор, чтобы вода не зацвела, и с помощью сачка освобождайте «водоем» от попавших в воду насекомых и листьев.

По желанию корму или нос лодки можно снабдить настилом, на который вы сможете выставлять крупные горшки с яркими цветами или пестролистными растениями.



МЕСТО ПОД КОСТЕР

Как приятно вечером летнего дня посидеть у костра, но по закону жечь костры на даче или во дворе дома теперь нельзя. Так почему бы не устроить безопасное место под костер, чтобы собираться вокруг него и любоваться на огонь.

Устраивать кострище следует на открытом месте, подальше от жилых и подсобных строений, чтобы у пожарной инспекции не было к вам никаких претензий. Выройте круглую яму диаметром около метра с вертикальными стенками и плоским дном. Стенки ямы облицуйте огнеупорным кирпичом или пенобетонными блоками. Вокруг ямы тоже уложите кирпичи, облицовочную или тротуарную плитку. Это придаст кострищу законченный вид и усилит противопожарную безопасность.

Помните, что в таком кострище можно жечь только те дрова, которые полностью помещаются внутри ямы.





РАСТУЩАЯ ИЗГОРОДЬ

Если поблизости от вашего участка есть речка или пруд, берега которого заросли кустами ивы (тальника), вы можете устроить у себя на даче красивую зеленую растущую изгородь.

Нарежьте побеги тальника длиной 60-70 см и толщиной 1,5-2 см. Обычно свежесрезанные прутья тальника прекрасно укореняются. Если у вас нет возможности высадить прутья сразу после среза, поставьте их в воду, чтобы они не пересохли.

Вкопайте прутья в землю на расстоянии 20 см друг от друга по два в одну ямку, наклонив их в противоположные стороны под углом в 60-70°. У вас получится наклонная решетка. Чтобы она стала единой изгородью, как только вкопаете прутья, сразу в местах их соприкосновений, срежьте кору, прижмите прутья местами среза друг к другу и закрепите изолентой. Через некоторое время прутья срастутся, а решетка изгороди станет крепкой и монолитной.

Если вы хотите просто зеленую изгородь, оставляйте зеленые побеги с листьями, которые вырастут из почек на прутьях. Надо будет лишь подстригать их, чтобы изгородь имела красивый ровный вид. Если вам нравится именно решетчатая изгородь, все боковые побеги придется удалять по мере их появления и роста, а верх изгороди можно подрезать на той высоте, которая вам нравится.



ЗАБАВНЫЕ ЗВЕРУШКИ

Пока не начались неотложные дачные работы, сделайте несколько простых заготовок под мини-клумбы. Они украсят ваш участок.

Из пятилитровых баклажек можно сделать замечательных «поросят». Вырежьте у баклажек одну сторону и покрасьте их в розовый цвет. На горлышках нарисуйте глазки и ротик, а на крышках — пяточки. Там, где горлышки переходят в стенки баклажки, сделайте с двух сторон прорезы под уши. Их надо вырезать из стенок баклажек, которые вы удалили, и покрасить. Останется забрать заготовки с собой на дачу, заполнить землей и высадить в них растения.

Не менее забавно смотрятся на участке и зеленые «ежики». Их легко сделать из обычных пластиковых бутылок. Вырежьте из бутылки части стенок, а горлышки оберните мешковиной. Там, где у бутылки пробки, раскрасьте в черный цвет «носики».

Внутри бутылок насыпьте земли и высадите любые зеленые растения, которые не сильно плетутся и не цветут, чтобы «ежики» так и оставались все лето с зелеными «иголками».



АВТОПОИЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛОЙ РАССАДЫ

Если пришла пора высаживать рассаду, а земля еще холодная или погода не позволяет, рассадите ее по одному-два кустика в отрезанные верхние части пластиковых бутылок, предварительно застелив горлышко марлей в несколько слоев, чтобы не вымывалась почва.

Как известно, взрослая рассада требует хорошего полива. Чтобы она от избытка влаги не перерастала, а от недостатка не вяла, чтобы корни у нее не загнили, опустите эти импровизированные горшки в обычные стаканы с водой или обрезки тех же бутылок, а на дно налейте немного воды. Первое время рассаду надо будет поливать, чтобы ее корни быстрее доросли до воды. Как только корни выйдут за границы горлышек и смогут сами «пить» воду из стаканов, полив можно прекратить. Главное, не забывать подливать воду в стаканы. Такой способ выращивания взрослой рассады позволяет ускорить рост и развитие корневой системы, поэтому, когда вы высадите рассаду в грунт, она быстрее приживется и будет меньше болеть.



ЧТОБЫ НЕ ПОРТИТЬ ГАЗОН

Если у вас во дворе замечательный газон, вряд ли вам захочется портить его, а ведь бывает, что надо пройти по нему, поставить шезлонг или скамеечку. Чтобы газон оставался ровным и красивым, разместите по нему в нужных местах «пяточки», выложенные камешками. Для этого вам придется вырезать дернину газона и на подушку из цементного раствора уложить небольшие камни приблизительно одного размера или гранитную крошку, но лучше всего смотрится на таких пятачках обычная галька.

Даже если вы не собираетесь наступать на газон, все равно устройте на нем несколько таких пятачков из камешков. Они разбавят монотонную зеленую поверхность и придадут ей особое очарование.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ГОТОВИМСЯ К ПАСХЕ



ЯЙЦА «КРУЖЕВНЫЕ» И «В ЦВЕТЧЕК»

Каждая хозяйка перед Пасхой придумывает какой-нибудь необычный способ раскраски или украшения для яиц.

● Перед покраской оберните яйца отрезками затейливого кружева и сварите их в луковой шелухе. У вас получатся «кружевные» яйца.

● Вырежьте из плотной бумаги маленькие цветочки: ромашки, лютики, и нарисуйте им сердцевинки. Покрасьте яйца пищевым красителем в нежные пастельные цвета и прикрепите к ним самые сердцевинки цветочков с обратной стороны двухсторонним скотчем. Веточки, если хотите, нарисуйте кисточкой.



ЖЕЛЕЙНЫЕ ЯЙЦА

И дети, и взрослые любят желе. Приготовьте на Пасху желейные яйца.

Булавкой или цыганской иголкой проколите отверстия с обоих концов яйца, с одной стороны увеличьте его до диаметра 1-1,5 см, и выдуйте через большее отверстие содержимое. Меньшее отверстие заклейте кусочком бумаги.

Разведите несколько видов желе разного цвета и через отверстие аккуратно влейте в подготовленную скорлупу. Можно приготовить однотонные яйца из желе разных цветов, а можно сделать их полосатыми, если наливать желе тонким слоем и давать каждому цветному слою застыть.

В Светлое Пасхальное Воскресенье даже атеисты ставят на стол куличи и крашеные яйца, ведь Пасха на Руси — красивая и такая вкусная традиция! Предлагаем вашему вниманию несколько идей и рецептов к Пасхальному столу.



«ЮБОЧКА» ДЛЯ КОРЗИНКИ

Небольшую плетеную корзиночку легко превратить в необычное украшение стола. Надо только нарядить ее в «юбочку».

Нарежьте обычные капроновые ленты на отрезки вдвое длиннее высоты корзинки, концы обожгите, чтобы не осыпались. Складывайте каждый отрезок пополам, и в месте сгиба просовывайте под верхний край корзинки так, чтобы образовалась петля. Свободные концы пропускайте через петлю и затягивайте. Чем чаще вы навешаете ленточки на верх корзинки и чем шире будут ленточки, тем пышнее получится ее праздничный наряд.





КОРЗИНКА ИЗ ТЕСТА

Замечательно смотрятся крашенные яйца в выпеченной из дрожжевого теста корзинке.

Приготовьте дрожжевое тесто (обычное или сдобное, по желанию) такой плотности, чтобы можно было не только раскатать его и разрезать на полоски, но и сплести из полосок «корзинку».

Небольшую металлическую миску оберните фольгой и переверните вверх дном. Тесто тонко раскатайте и ножом для пиццы порежьте на 32 полоски толщиной 2 см. 14 полосок теста разложите так, чтобы они через равные промежутки свисали по бокам миски, а на доньшке соединялись. Слепите их в этом месте и хорошенько прижмите, чтобы доньшко у корзинки получилось плоским. Еще 12 полосок теста переплетите с теми, что свисают с миски. Внизу защипите, а остатки теста обрежьте. Из оставшихся полосок сплетите косу длиной, равной окружности нижнего края миски, соедините ее в круг и защипите края. Сплетите еще одну косу меньшей длины для ручки корзинки. Корзину и косу для верха смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке до золотистого цвета. Когда корзина остынет, снимите ее с миски, переверните и яичным белком приклейте по краю косу. На миску положите косу для ручки и испеките ее отдельно. Когда ручка остынет, приклейте ее к корзине.

Поставьте корзину в середину праздничного стола и выложите в нее крашенные яйца. Брать корзину за ручку нельзя, она чисто декоративная.



ПЛЕТЕНКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ

Необычно выглядит плетеный пирог, в который «вплетены» крашенные яйца. А приготовить его легко.

Дрожжевое сдобное тесто разделите на две или три части, каждую скатайте колбаской, а потом раскатайте полоской шириной 8-9 см. На полоски теста выложите разную сладкую или соленую начинку по выбору: изюм, курагу, густой джем, творожную массу или колбасу, ветчину, сыр, жаренные с луком грибы. Главное, чтобы на каждой полоске начинка была разная. Скатайте полоски длинными тонкими рулетами, хорошенько защипите края и сплетите в косу (три рулета) или в жгут (два рулета). Соедините жгут или косу в кольцо и защипите. Оставьте плетенку в теплом месте на 15-20 минут, чтобы тесто слегка подошло, и выпекайте в разогретой духовке при 180° около 40-50 минут.

Пока плетенка не остыла, аккуратно раздвиньте тесто в местах переплетения и на равном расстоянии вставьте 5-6 уже сваренных и окрашенных яиц.

Полейте пирог сахарной помадкой и украсьте посыпкой.

Если вы выбрали для плетенки соленую начинку, помадкой ее не украшайте.



ТОРТ «ГНЕЗДО»

Торт на праздничном столе никогда не помешает. Чтобы он соответствовал Пасхе, сделайте из него гнездо для яиц.

Испеките или купите два обычных бисквитных коржа и взбейте миксером крем из 2 пачек сливочного масла, 2 банок сгущенного молока и 2 ст. ложек порошка какао.

Один корж смажьте кремом, у второго вырежьте по середине круг, положите его поверх первого, обмажьте торт кремом со всех сторон. Остальной крем положите в кондитерский мешок и выдавите на поверхность торта в произвольном порядке тонкие короткие полосочки, чтобы они были похожи на прутья гнезда. В углубление торта положите маленькие шоколадные яйца или разноцветные конфеты в форме яиц.



В этом номере мы продолжаем знакомить вас с блюдами, которые отличает оригинальность исполнения и оформления.

ЕДА НА ЛЮБОЙ ВКУС

ВЕСЕННЯЯ ЗАКУСКА

Необычные канапе с «божьиими коровками» — не только вкусная и красивая еда, но и напоминание о теплом времени года, а это — настроение.

На круглое галетное печенье или крекеры выложите слой густой жирной сметаны, смешанной с очень мелко порубленной зеленью по вашему выбору, и украсьте сверху «божьиими коровками». Для этого половинки помидорчиков-черри разрежьте почти пополам, немного разведите в стороны «крылышки» и выложите поверх сметаны. Приставьте маслины без косточек — это будут головки насекомых. Остается только украсить «крылышки» пятнышками из кусочков маслин и вставить усики из стебельков зелени или перьев шнитт-лука.



«МОРКОВКА» С НАЧИНКОЙ

Очень нарядно и необычно будет смотреться на столе порционный салат, поданный не в креманке, а в «морковке».

Готовое слоеное бездрожжевое тесто разморозьте, тонко раскатайте и порежьте полосками шириной 2-2,5 см. Обмотайте ими формочки для трубочек так, чтобы полоски прилегали друг к другу вплотную, дайте немного подсохнуть, смажьте взбитым яйцом (оно склеит полоски теста и не даст им раздвинуться во время выпекания). Когда яйцо подсохнет, покрасьте тесто пищевым красителем в оранжевый цвет и выпекайте в разогретой духовке до готовности.

Остывшие «морковки» заполните любым салатом по выбору и вставьте в него «хвостики» — веточки укропа.



КУРИЦА С ЛИМОНОМ И АПЕЛЬСИНОМ

Такое блюдо можно приготовить для семейного обеда или ужина, а можно подать гостям.

Разрежьте курицу на порционные куски, посолите, поперчите, добавьте специи по выбору, мелко порезанную зелень, кружочки лимона и апельсина. Все перемешайте и оставьте в холодильнике на 2 часа. Затем выложите в форму для запекания, вылейте туда же выделившийся сок и поставьте в разогретую духовку. Запекайте до готовности курицы.



«НА ОДИН УКУС»

Если у вас есть немного фарша, вареного риса, сушеная зелень и упаковка бекона, значит, у вас есть все, чтобы приготовить закуску «на один укус».

Смешайте фарш с рисом, посолите, поперчите, добавьте измельченную в порошок сухую зелень и скатайте из этой смеси фрикадельки. Оберните каждую из них полоской бекона, посыпьте смесью перца и карри, закрепите его зубочисткой, разложите на противне или сковородке и поместите в разогретую духовку. Как только фарш в фрикадельках будет готов, закуску можно подавать.



РЫБА НА ОВОЩНОЙ «ПОДУШКЕ»

Красная рыба, которая часто бывает суховатой при запекании, превратится в замечательное сочное блюдо, если запечь ее на овощной «подушке».

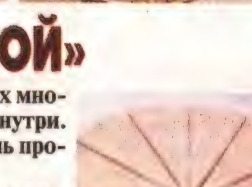
Филе красной рыбы с кожей посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 30 минут. 3-4 головки репчатого лука нарежьте крупными кубиками и спассеруйте на растительном масле, добавьте к луку измельченную зелень и консервированную кукурузу. Вместо кукурузы, по желанию, можете добавить спассерованную морковь или жареные грибы. Массу посолите, поперчите и выложите на лист фольги такого размера, чтобы можно было завернуть рыбу. Полейте овощную «подушку» жирными сливками или сметаной и уложите сверху рыбу кожей вверх. Заверните все в фольгу и поставьте в разогретую духовку на 30 минут, затем раскройте фольгу и подержите рыбу в духовке еще минут 5.

Можно приготовить рыбу порционно: порезать филе на куски, завернуть каждый кусок рыбы с овощами в фольгу и выкладывать готовую на тарелки прямо в фольге.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КЛЕЦКИ

Клецки — простое и прозаичное блюдо. Но даже его можно приготовить с выдумкой.

Замесите крутое дрожжевое тесто. По желанию можете добавить в него картофельное пюре или протертый через сито творог. Скатайте из него колбаску толщиной 2,5-3 см и порежьте ее на кусочки. Отварите клецки до готовности. Сложите их в миску, на дно которой налито оливковое или растопленное сливочное масло, перемешайте. Всыпьте натертый на крупной терке сыр, поперчите, добавьте измельченную сухую зелень, еще раз перемешайте и выложите клецки в смазанную маслом форму. Сверху посыпьте тертым сыром и запекайте, пока клецки не приобретут золотистый цвет, а сыр не расплавится.



КРУАССАНЫ С «НУТЕЛОЙ»

Все любят, когда в рогалях или круассанах много начинки, и она равномерно распределена внутри. Оказывается, достичь такого результата очень просто, надо знать всего одну хитрость.

Раскатайте готовое слоеное тесто в круг, разрежьте его на секторы и надрежьте каждый сектор от края на 2-3 см. На край надреза положите начинку и сверните круассан. Вам останется смазать круассаны яйцом и испечь в хорошо разогретой духовке. Благодаря надрезу начинка равномерно распределится внутри всего круассана.



ШОКОЛАДНЫЙ БИСКВИТ С ФИСТАШКАМИ

Этот домашний бисквит вполне может заменить пирожные.

1 стакан фисташек очистите от кожуры, если орехи соленые, промойте, высушите и прокалите.



Смешайте 1 стакан муки, 1/4 стакана какао-порошка, 0,5 ч. ложки пищевой соды и соль на кончике ножа. В отдельной посуде смешайте 6 ст. ложек сахара с 2 яйцами, 2 ст. ложками оливкового или подсолнечного масла без запаха и взбейте. Осторожно перемешайте до однородной массы сухие и влажные ингредиенты. Добавьте в тесто фисташки и 0,5 стакана поломанного кусочками шоколада, еще раз все перемешайте и вылейте в форму для запекания, застеленную пергаментной бумагой. Выпекайте бисквит в разогретой духовке около 30 минут.

ПИРОГ-ЛАЗАНЬЯ

Далеко не каждая хозяйка сумеет испечь курник — пирог с двумя-тремя начинками. Предлагаем облегчить задачу и приготовить пирог из готовых пластин для лазаньи, в котором тоже можно запечь несколько начинок.

Вам понадобится разъемная форма или глубокая металлическая (керамическая огнеупорная) миска, в которой пирог можно поставить в духовку.

Отварите до готовности 20-25 пластинок для лазаньи. Смажьте сливочным маслом форму и по кругу выложите пластины теста так, чтобы они немного перекрывали друг друга на дне и стенках миски. Остальные пластины теста пойдут на перегородки между слоями начинки и верх пирога.

На дно уложите немного мягкого сливочного сыра и несколько кружочков копченой колбасы. Накройте слой начинки пластинами теста и уложите еще один слой из сыра и колбасы. Третьим слоем выложите смесь тертого сыра с измельченной вместе с чесноком зеленью. Для четвертого и пятого слоев приготовьте густой соус болоньезе: обжарьте сырой фарш с луком, специями и томатным соусом. В пятом слое поверх соуса выложите кусочки мягкого сыра. Загните края полосок, покрывающих форму, на начинку, а середину пирога закройте пластинами теста. Смажьте верх пирога растопленным сливочным маслом и поставьте в разогретую духовку на 15-20 минут, чтобы сыр, который находится внутри пирога, расплавился. Готовый пирог выньте из формы, разрежьте и подавайте горячим.

● ЛИМОН ПРОТИВ ТОМАТА

Если в пластиковый контейнер положить еду с томатной подливкой или кетчупом, на стенках останутся оранжевые следы, которые невозможно смыть средством для мытья посуды. А порошки хозяйки обычно не используют, так как они портят пластик.



Приходится выбирать: оранжевый налет или мутные поцарапанные стенки? А выбрать надо лимон. Выдавить из него сок, размазать по стенкам контейнера и оставить на 20 минут, а затем смыть. Никакого налета и гладкие прозрачные стенки контейнера. К тому же, лимонный сок не только удаляет налет, он еще и дезинфицирует пластик.

● ЕМКОСТЬ ПОД ЛЕКАРСТВА

Очень многие постоянно носят с собой лекарства. Кому-то надо принимать их в течение дня по часам, кто-то на всякий случай имеет при себе средства от головной боли или аллергии. Отличной емкостью для таблеток можно считать контейнер для хранения линз. Его можно купить в любой аптеке, он жесткий, плотно закрывается и влагонепроницаемый. В него очень удобно класть, например, ежедневную дозу таблеток, а также средства на всякий случай, ведь емкостей у контейнера



две — в одну таблетку от боли, в другую от аллергии. А чтобы не перепутать лекарства, на крышках емкостей можно сделать пометки маркером.

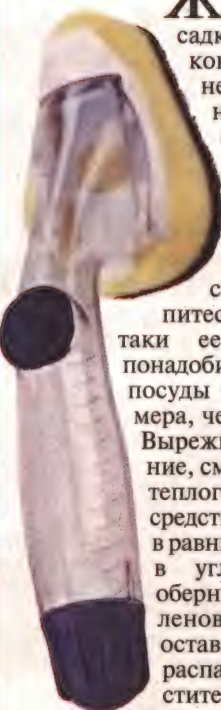


● ЕСЛИ ХЛЕБ СВЕЖИЙ

Сейчас в продаже очень много сортов хлеба с пониженной плотностью. Очень пористый свежий хлеб практически невозможно нарезать ровными ломтиками. Даже специальный нож с зубчиками ломает корочку, крошит хлеб и нарезает ломтики с загнутыми, как у лодки, краями.

Хотите получить ровные ломтики? Просто переверните хлеб, нижняя корочка всегда более плотная и эластичная, поэтому с обратной стороны свежий мягкий пористый хлеб резать легче.

● ЧТОБЫ НЕ МЕНЯТЬ НАСАДКУ



Жесткая вода оставляет на дырочках насадки для душа известковый налет, который невозможно убрать никаким чистящим средством. Постепенно количество работающих дырочек становится все меньше и душевую насадку приходится менять. Не торопитесь. Попробуйте все-таки ее отчистить. Вам понадобится губка для мытья посуды чуть большего размера, чем головка насадки. Вырежьте в губке углубление, смочите губку смесью теплого столового уксуса и средства для мытья посуды в равных объемах, вставьте в углубление насадку, оберните все это полиэтиленовым пакетом и оставьте на ночь. Утром распакуйте насадку и пустите через нее воду, чтобы хорошенько промыть.

Если известковый налет лежит слишком толстым слоем, повторите обработку.

● ХОЗЯЕВАМ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Те хозяйки, у кого дома живут пушистые коты и длинношерстные собаки, знают, как сложно убрать с паласов их шерсть. Щетка пылесоса постоянно забивается шерстью, и часть ее все равно остается на паласе. Приходится воору-

жаться обычной щеткой и ползать на коленях, чтобы вычистить паласы, что мало кому нравится.

Попробуйте для сбора шерсти использовать швабру для мытья окон. Мягкая резинка швабры будет плотно прилегать к ворсу паласа и тягивать с него всю шерсть в один ком.



● ЛЮБИТЕЛЯМ ФИСТАШЕК

Вы решили выпить пива с солеными фисташками, а у них оказалась очень крепкая скорлупа и снять ее, не поломав ногти, невозможно?

Чтобы спасти маникюр, используйте для «вскрытия» орехов уже снятую скорлупку. Достаточно просто вставить ее в имеющуюся в скорлупе щель и повернуть.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



СВАЛЯЙТЕ РИСУНОК

В магазинах швейной фурнитуры продают и иглы для сухого валяния и шерсть. Кроме них, вам понадобится кусок поролона или новая губка для мытья посуды.

Подберите простенький рисунок (за образец можно взять обычную формочку для печенья), приложите ее к тому месту на джемпере, где вы хотите нанести валяный рисунок, и обведите контур простым карандашом. Раздергайте шерсть, чтобы у вас получилась плоская «латка» одинаковой толщины и размером чуть больше рисунка. Положите на контур рисунка с лицевой стороны джемпера «латку», а с изнаночной подложите губку. Останется только «привалить» шерсть к джемперу с помощью специальной иглы. Игла для валяния имеет на конце небольшой крючок, прокалывать ею ткань и наложенную сверху шерсть надо резко с небольшой силой и строго вертикально, иначе игла может сломаться. Обычные иглы продают или по одной, или в наборе, состоящем из нескольких игл. Если вы будете валять первый раз, лучше купить набор.

Сначала пройдите иглой контур рисунка, делая проколы вплотную друг к другу, а потом, постепенно отступая от края, делайте проколы на расстоянии 1,5-2 мм друг от друга, пока шерсть на всей поверхности рисунка не окажется пришпигленной к ткани джемпера. Прогладьте аппликацию утюгом — свитер готов. Обычно эта работа занимает совсем немного времени, от силы час-полтора, если рисунок небольшой.

Начинать лучше с простого одноцветного рисунка, например, с сердечек на рукавах. Если вам понравится эта идея, можно будет свалить сложный многоцветный рисунок. Но даже с самым простым ваш джемпер сразу станет эксклюзивным, и вам вновь захочется его носить.

УКРАЩЕНИЕ ИЗ ТЕСЬМЫ

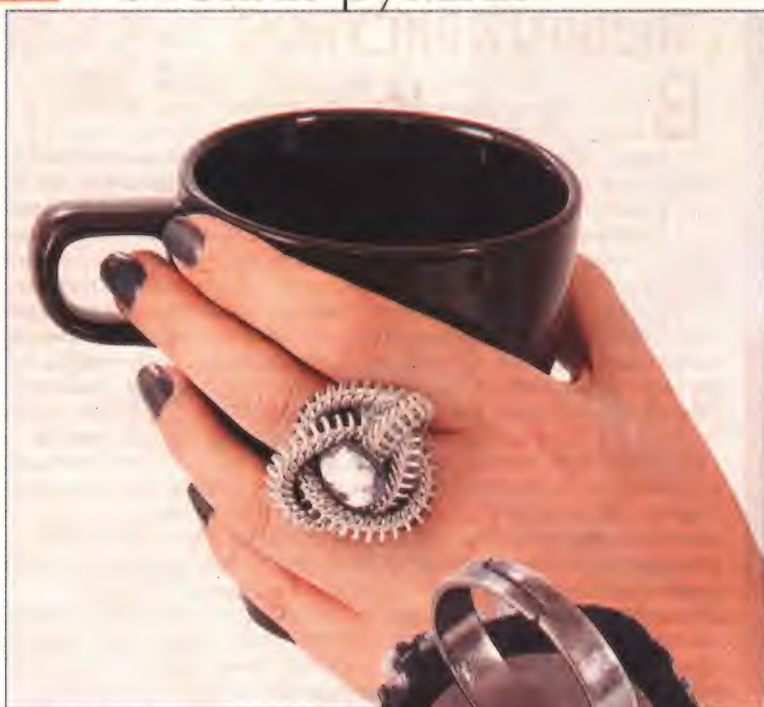
Придать джемперу новый вид можно и с помощью красивой тесьмы контрастного цвета.

Начиная от горловины, приматайте к верхней части джемпера решетку из тесьмы. Подровняйте клеточки решетки там, где надо, и пристроичте тесьму или пришейте вручную машинным швом, кроме самого верхнего и самого нижнего края. Ткань внутри решетки аккуратно вырежьте острыми ножницами. Выверните джемпер наизнанку и по верхнему краю у горловины и по нижнему краю, подверните ткань джемпера и потайным швом пришейте к тесьме. Это нужно, чтобы обрезанные края трикотажной ткани не распустились при носке. После этого можно будет простроичить тесьму сверху и снизу.

Для такого преобразования лучше выбрать совсем тонкий джемпер, так как носить плотный с дырками на плечах, груди и спине вам будет не комфортно.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



КОЛЬЦО ИЗ ЗАСТЕЖКИ- МОЛНИИ

Стильное и эффектное кольцо можно смастерить из отрезка сломанной тесьмы-молнии и металлической заготовки для кольца, которую можно купить в магазине для рукоделия.

● Отрежьте зубцы застёжки-молнии и сверните ее колечком, переплетая концы и закрепляя клеем.

● Приклейте заготовку на кружок фетра, вырезанный по размеру колечка.

● В середину поместите крупный страз и приклейте украшение на металлическую заготовку для кольца.



ПРЕВРАЩЕНИЯ СТАРОЙ ВОДОЛАЗКИ

Наверняка, в гардеробе каждой женщины найдется хотя бы одна черная водолазка. Хотите превратить ее в супермодную вещь, которая заставит окружающих оценить ваше чувство стиля?

Поскольку сейчас в моде очень популярна асимметрия, водолазка с одним рукавом станет прекрасным партнером для джинсов или строгой юбки-карандаш.

● Отпорите один рукав водолазки и обработайте край проймы вручную.

● Пришейте или приклейте вдоль края проймы пластиковые декоративные элементы или стразы. Новая водолазка готова!

Хотите придать романтическую нотку своему имиджу? Вам поможет эксклюзивный аксессуар, выполненный самостоятельно из очень простых материалов: обычного кожаного ремня и отрезка кружевной ленты.

- Присборьте кружевную ленту посередине, проложив мелкие стежки.
- Приклейте присборенную ленту к изнаночной стороне ремня.
- Поверх ленты приклейте полоску кожи и... наслаждайтесь результатом.



ПЛЕТЕНКА ИЗ ДЖИНСОВКИ

33

Еще одна нестандартная идея превращения старых джинсов в новую жилетку или жакет.

- Нарежьте из штанин джинсов полосы одинаковой ширины и постирайте их в стиральной машине с отжимом, чтобы края размахрились. Теперь переплетите их в новое полотно, сшивая края на швейной машинке, и используйте его для создания новых шедевров.



ПОЯС-ТРАНСФОРМЕР С ШАРФАМИ

Если у вас много самых разных шарфов, и вы ищете им новое применение, сохранив при этом их первоначальное состояние, эта идея — для вас. Основа для пояса, представляющая собой отрезок корсажной ленты с пришитыми к обоим его концам парами металлических колец, поможет вам моментально соорудить из шарфа подходящий пояс к любому наряду.

А когда необходимость пройдет, вы сможете использовать шарф по прямому назначению. Надо только вытащить его из основы.

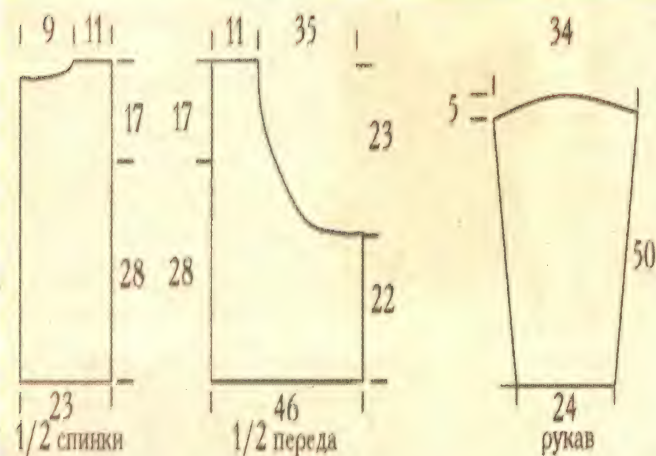


Подготовила Валентина КИРНОС

34 Своими руками

Размер 44-46. Длина по спинке 45 см.

ЖАКЕТ С ЗАПАХОМ



Жакет с глубокой горловиной, узкими рукавами, широкими асимметричными полочками и застежкой на булавку связан резинкой 4 х 4 и подойдет девушке любой комплекции.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания чаще сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки бежевого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м / 100 г) — 550 г; спицы № 2; игла для сшивания; застежка-булавка.

Узор: резинка 4 лиц., 4 изн.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 104 п. и вязать без изменения количества петель до начала убавлений по центру переда. Убавить 5 раз по 4 п., 5 раз по 3 п., 8 раз по 2 п., 15 раз по 1 п., затем по 1 п. через каждые 4 р. (для более точного убавления сделать выкройку в натуральную величину и сверять убавления с выкройкой). Оставшиеся 40 п. провязать без изменения количества петель до линии плеча.

Спинка: набрать на спицы 104 п. и вязать без изменения количества петель до линии плеча. Закрывать каждое плечо отдельно за несколько приемов, закрывая одновременно по 10-12 п. Вывязать горловину.

Рукав: набрать на спицы 48 п., вязать вверх, прибавляя через 6 р. по 1 п. с каждой стороны. Верх рукава закрыть в несколько приемов, закрывая одновременно по 10-12 п. с каждой стороны.

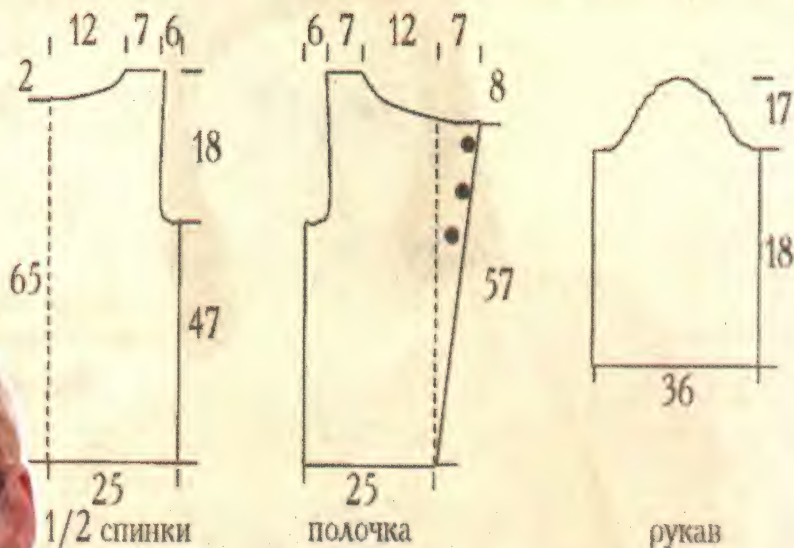
Сборка: сшить рукава, плечевые и боковые швы, вшить рукава в проймы по отметкам по переду и спинке.



Жакет свободного силуэта со втачными рукавами, широкой горловиной и асимметричной застежкой связан самым простым узором, что по силам даже начинающим мастерицам.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.
БЕЛЫЙ ЖАКЕТ С АСИММЕТРИЧНОЙ ЗАСТЕЖКОЙ



Вам потребуются: нитки кремового цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 750 г; спицы № 3; игла для сшивания; 3 пуговицы Ø 3,5 см.

Узор: чередование 2 лиц. и 2 изн. рядов.

Описание работы

Перед, правая полочка: набрать на спицы 45 п. Вязать указанным узором вверх, прибавляя со стороны центра переда по 1 п. через каждые 10 р. Довязав до проймы, закрыть сразу 6 п., затем в конце и начале каждого ряда убавлять по 1 п. Довязав до линии горловины, снять 25 п. на булавку. Оставшиеся петли для горловины закрывать следующим образом: 3, 2, 2 п., затем закрывать по 1 п. в ряду, пока на спицах не останется 10 п. До линии плеча вязать без убавлений, а потом закрыть все петли плеча.

В соответствии с выкройкой связать 3 п. для пуговиц в отмеченных местах.

Левую полочку связать симметрично правой, но без петель для пуговиц.

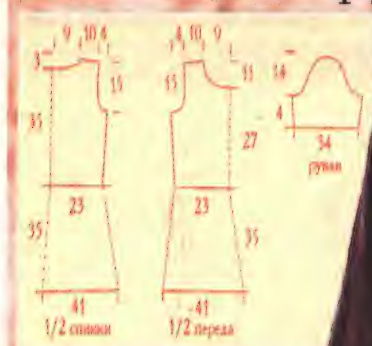
Спинка: набрать на спицы 90 п. Вязать указанным узором вверх без изменения количества петель. Довязав до проймы, закрыть сразу по 6 п. с каждой стороны, затем в конце и начале каждого ряда убавлять по 1 п. Довязав до линии горловины, снять 25 п. на булавку. Далее вязать каждое плечо по отдельности. Оставшиеся п. для горловины закрывать следующим образом: 3, 2, 2 п., затем закрывать по 1 п. в ряду, пока на спицах не останется 10 п. Закрывать все петли плеча.

Рукав: набрать на спицы 60 п. До проймы вязать без изменения количества петель. В соответствии с выкройкой вывязать окат рукава.

Воротник-стойка: снять с булавки петли правой полочки, провязать 1 р., затем набрать по кругу петли для горловины и связать 30 р. Закрывать все петли.

Сборка: сшить рукава, плечевые швы, боковые швы. Вшить рукава в проймы, к левой полочке пришить пуговицы.





Размер 44-46. Длина по спинке 70 см.

КРАСНЫЙ ТОП-ПЛАТЬИЦЕ

Верхняя и нижняя части топа, напоминающего платьице, выполненные в стиле ампир, связаны разными узорами и разделены кружевной оборкой. Нижняя часть представляет собой расклешенную юбочку. Прекрасный наряд на лето!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки красного цвета (хлопок 50%, акрил 50%; 500 м/100 г) — 650 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры: для лифа — по схеме I, для нижней части топа и обвязки — по схеме II, для обвязки горловины и рукавов — по схеме III, для кружевной полосы в месте соединения верхней и нижней части — по схеме IV.

Описание работы

Перед: набрать необходимое количество петель, равное 1/2 обхвата груди, и вязать узором по схеме I до линии проймы. Сократить количество петель для пройм, провязать ровно до линии горловины. Разделить полотно на две части, вывязать горловину и вязать две части переда отдельно до линии плеч.

Спинку связать аналогично.

Рукав: набрать необходимое количество петель. Связать без изменения количества петель на высоту 4 см по схеме I. Далее, сокращая количество петель в полотне, связать окат рукава.

Примечание: для более точного соответствия выкройке надо связать образец, рассчитать необходимое количество петель, сделать выкройку лифа и рукавов в натуральную величину и прикладывать к ним полотно. Особенно это важно при вязании пройм, горловины и оката рукавов.

Сборка верха: сшить рукава, плечевые швы, боковые швы. Обвязать горловину и низ рукавов по схеме III.

Нижняя часть: после сборки топа узором по схеме II связать нижнюю часть юбки по кругу. Для расширения клина прибавлять по 1 ст. с/н. в соответствии со схемой (ряды 1-12). В последующих 13-43 рядах прибавлять в каждом 4-м ряду по 1 ст. с/н., располагая их поочередно слева и справа (для симметрии), иначе клинья будут направлены в одну сторону. Низ готового изделия обвязать в соответствии с рядами 43 и 44. Закончить работу обвязыванием линии соединения лифа и нижней части топа — по схеме IV.

Схема I

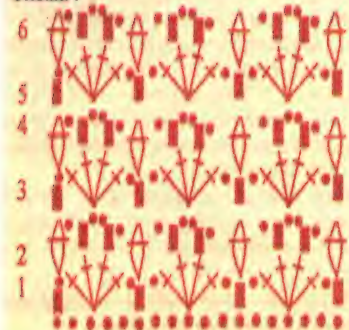


Схема II

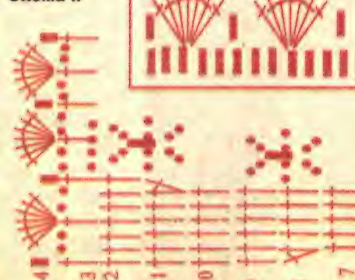


Схема III

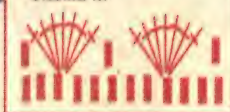


Схема IV



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊕ — 2 столбика с накидом и одной вершиной.

Подготовила
Юлия ИВАНОВА

А ОН ВЕДЬ ВАС УЖЕ БРОСИЛ!

Все знают, что многие мужчины терпеть не могут женских слез. А хотите знать, чего они боятся? Ситуаций, когда приходится говорить своим женщинам: «Между нами все кончено».

«Лучше несколько месяцев не встречаться с девушкой, ссылаясь на занятость, командировки, болезнь и другие форс-мажорные обстоятельства, чем несколько секунд смотреть ей в глаза, а потом произнести самые трудные слова: «Мы с тобой не будем больше встречаться», — рассказал Константин, 36 лет. — Поэтому, расставаясь с женщиной, я сознательно подталкиваю ее к тому, чтобы она сама приняла решение и произнесла эти невыносимые слова. Вообще-то, самое страшное — не выпалить заранее заготовленную фразу, а в момент расставания увидеть себя со стороны — со всеми своими недостатками. Этот страх и руководит мною, когда я, давно «созревший» для окончательного разрыва, продолжаю сидеть и ждать, что моя подруга сама примет решение расстаться. Тогда я ни в чем не виноват!»

Так значит, в душе он всё уже давно решил, но, желая оставаться белым и пушистым, не только предоставляет вам право самой сказать самое неприятное, но и «сознательно подталкивает» вас к «самостоятельному» решению.

Неужели нет никаких внешних признаков степени «зрелости» этого «фрукта»? Конечно, есть. И мы приведем их целых пять! Итак,

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО В ДУШЕ ОН УЖЕ РАССТАЛСЯ С ВАМИ

Признак первый. ВАС НЕТ В ЕГО ПЛАНАХ

«Мой Митя раскрылся полностью, когда стал делиться со мной своими мечтами о дополнительном образовании за границей. Я слушала его, открыв рот, до тех пор, пока он не заговорил о конкретных шагах, связанных с оформлением этой поездки. Вот тут и наступило прозрение: я-то ведь никоим образом не вписываюсь в его будущую жизнь. Меня в ней нет! Что же я делаю рядом с ним, если он мыслями давно уже не здесь? Может быть, он ждет бурных объяснений с криками: «А как же я?» Я решила не доставлять ему этого удовольствия, а просто перестала вслушиваться в его рассуждения, а потом сказала, что мне это неинтересно, так как я за границу не собираюсь. Больше мы не виделись. Я сбросила этот груз с плеч и чувствую себя свободно. Он не пытался ни объясниться, ни примириться — давно уже был готов к этому». Галина, 26 лет.

Признак второй. ЕМУ УЖЕ ВСЕ РАВНО, КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ

«Представьте себе, что вы готовите для своего бойфренда сюрприз: ужин при свечах, изысканное меню, а главное — совершенно новое суперсексуальное белье под легким халатиком, а он... по-

чти не взглянув на вас, спрашивает, куда вы умудрились вчера засунуть пульт от телевизора. Примерно так отреагировал на подобный «сюрприз» мужчина моей мечты, с которым мы упивались друг другом почти два года, — вспоминает Диана, 27 лет. — Еще полгода назад он не смог бы не оценить моей смелости и изобретательности, а сейчас его равнодушный взгляд лишь скользнул по мне и вернулся к телевизору. Можно было, наверное, отнести это на счет усталости и проблем на работе, плохого самочувствия... Но моя интуиция подсказала: «Всё! Это финал!» Я быстро переоделась в джинсы и растянутую майку, погасила свечи и начала собирать со стола посуду с нетронутым ужином. Милый не проронил ни слова, а я, так же молча, открыла входную дверь и жестом показала: «Прошу!» Я рада, что наше расставание произошло быстро — незачем собаке рубить хвост по кусочкам — и молча — ни к чему сотрясать воздух пустыми словами, когда оба понимают, что вернуть все равно уже ничего нельзя».

Признак третий. ЕМУ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНЫ ВАШИ РОДСТВЕННИКИ

«Когда Паша впервые оказался на дне рождения моей мамы, он был так весел и остроумен, что всех покорило, — рассказывает Олеся, 28 лет. — Мои ро-

дители, дядя и тетя просто покатывались со смеху. Теперь перед всеми праздниками и семейными торжествами они непременно интересовались, будет ли на них Паша. Но когда через год Паша снова оказался на дне рождения моей мамы, он на просьбы рассказать какой-нибудь анекдот ответил, что его запас анекдотов для старичков и старушек иссяк. Я, конечно, замечала и другие признаки его охлаждения, но такое заявление поставило последнюю точку. То, что он не смог сказать мне, не постеснялся бросить в лицо моим родным.

На следующий день я позвонила Паше: «То, что ты не сказал мне вчера лично, сегодня я говорю по телефону: «Прощай!».

Признак четвертый. ОН ДЕМОНИСТРИРУЕТ СВОЕ ОХЛАЖДЕНИЕ К ВАМ

«После тринадцати месяцев отношений Влад стал говорить мне, что я неприлично веду себя с ним на людях. Речь шла о том, что в нашей компании, где все давно считали нас парой, он стал снимать мою руку со своего плеча, отодвигаться, если мы в гостях сидели с ним на диване рядом, делал шаг назад, если я тянулась поцеловать его в щеку, — говорит Ирина, 30 лет. — Конечно, все дело в том, что он просто охладил ко мне. К тому же, если раньше, встретившись с ним где угодно, мы просто не могли наговориться, то теперь он тупо молчал, не отвечая даже на мои прямые вопросы. Однажды мне показалось, что я «танцую» вокруг него, как вокруг каменного изваяния. Нет, такой мужчина мне не нужен».

Признак пятый. ОН ИСЧЕЗАЕТ. СНАЧАЛА НАДОЛГО, ПОТОМ НАВСЕГДА

«Ну, это классика. Когда парень понимает, что отношения исчерпали себя, а открыто сказать об этом не решается, он предпочитает спрятаться: не звонит, не отвечает на звонки и sms-ки, а когда вы встречаете его совершенно случайно, он смущается и начинает, как бы оправдываясь, рассказывать, что был занят, отсутствовал в городе, а то и в стране, да и сейчас у него такой цейтнот, что даже позвонить некогда, но как только он чуть-чуть освободится, то сразу же позвонит. И не звонит больше никогда. Многие мужчины предпочитают такой, вот, молчаливый уход неприятному, но честному признанию в том, что «кино кончилось». Такие мужчины встречались и мне», — вспоминает Ксения, 25.

Для чего мы привели здесь эти пять признаков охлаждения мужчины?

Не только для того, чтобы, обнаружив хотя бы один из них, вы тут же уходили сами — с гордо поднятой головой, а для того, чтобы, лишь почувствовав неумовимое приближение перемены в отношениях, вы могли спасти свою любовь.





ВЕСЕННИЕ ЖАКЕТЫ

Яркие, нарядные, удобные и функциональные жакеты – то, что нужно в весенние дни. Они помогут укрыться от свежего ветерка, защитят от неожиданного похолодания, но, самое главное – позволят вам всегда выглядеть модно, стильно и актуально!

1 Жакет полуприлегающего покроя, с маленьким воротничком-стойкой и потайной застежкой на молнию, выполнен из трех видов тканей, идеально сочетающихся друг с другом.

2 Оригинальный жакет с треугольными бортами, отороченными широкими планками, расширенной линией плеч и контрастным узором на ткани.

3 Жакет в стиле «шанель» с округлой горловиной, небольшими кармашками по бокам, пышной баской и отделкой контрастной тесьмой подойдет высоким и стройным девушкам.

4 Стильный, черный жакет с белой отделкой – планками по средней линии, низу и у входов в карманы, пышными манжетами, воротником и золотыми пуговицами – то, что надо для парадного выхода!

5 Эффектно: жакет из меланжевого твида с четкими линиями силуэта украшен металлическими деталями: массивными молниями золо-

тистого цвета и крупными цепочками на полочках и рукавах.

6 Укороченный жакет с округлым вырезом горловины и потайной застежкой на пуговицы украшен разноцветными лентами, благодаря которым выглядит очень ярко и нарядно.

7 Жакет из твида кораллового цвета обладает великолепными деталями: молнией золотистого цвета, бахромой по нижнему краю, тремя нитками жемчуга у горловины и изящными жемчужными цветами на планках карманов по бокам.

8 Стильный, лаконичный жакетик из ткани в полоску, с рукавами длиной три четверти, а также планками горловины, средней линии переда и низа, выполненными из гладкокрашеной ткани-компаньона.





9 Жакет из темно-синей замши с небольшим воротником-стойкой с двумя металлическими кнопками, косой застежкой-молнией, оригинальной трикотажной баской и такими же вставками на внутренней части рукавов.

10 Укороченный жакет из искусственной кожи с округлым вырезом горловины, смещенной застежкой, карманами с «молниями» и отделкой металлической фурнитурой.

11 Очень женственный и романтичный, укороченный жакетик с высо-

ким воротником-стойкой, закругленными полочками и пышным бантом у горловины.

12 Эффектный жакет из ткани в полоску с цветным купоном, смещенной застежкой, отделкой кожаным кантом и карманами с вертикальными «молниями».

13 Стильный жакет лимонного цвета с высоким воротником-стойкой с клапаном, смещенной застежкой на металлические зажимы с петлями, большими карманами с клапанами и широкими патями в нижней части рукавов.

14 Жакет из тканей-компаньонов с небольшим воротником-стойкой, косой застежкой-молнией, карманами, контрастными кнопками и отделкой узким черным кантом.

15 Укороченный лаконичный жакет из ткани в широкую полоску с отложным воротничком, потайной застежкой на пуговицы, рукавами три четверти и накладными карманами.

16 Яркий черно-белый жакет из ткани с очень актуальным в этом сезоне цветочным принтом, атласным воротником-шалька и застежкой на крючки и петли.





ПЛАТЬЯ С «МОЛНИЯМИ»

Застежка «молния» очень популярна благодаря не только своей функциональности, но и способности выступать в роли эффектной отделки. Предлагаем вам примерить платья самых разнообразных фасонов и стилей, которые объединяет одна очень значимая деталь — великолепная застежка «молния»!



1 Комбинированное платье из парчи и трикотажа с отделкой двумя длинными «молниями» серебристого цвета выглядит очень эффектно.

2 Нарядное платье из двух видов атласа-стреч, идеально сочетающихся друг с другом, с эффектом запаха, подчеркнутым серебристой «молнией».

3 Очень женственное платье, сшитое точно по фигуре, со складками у горловины и на талии, пышными рукавами с черной подкладкой и такого же цвета спинкой, с «молнией» во всю длину платья на спине.

4 Платье прилегающего силуэта василькового цвета с эффектными рельефными швами, короткими серебристыми «молниями» у горловины, двойными клапанами по бокам и длинной «молнией» по средней линии переда.



9



10



11



12



5 Стильное платье из двух видов трикотажа: гладкокрашеного черного и в крупный белый горох, с декоративной «молнией» сбоку.

6 Платье прилегающего силуэта кораллового цвета с треугольным вырезом горловины, цельнокроеными рукавчиками, баской со складками, рельефными швами и длинной «молнией» по средней линии переда.

7 Черное платье-футляр без рукавов обладает интересной деталью: драпировка и бахрома как бы «пристегнуты» пришитой сверху «молнией». Вторая «молния» — на спинке.

8 Соблазнительное платье из трикотажа с прозрачными вставками на груди и спине украшено пришитой сверху серебристой «молнией».

9 Простое платье-футляр выглядит очень эффектно благодаря отделке половинками «молнии», а также ткани насыщенного голубого цвета.

10 Оригинальное платье из трикотажа и искусственной кожи с одним плечом, асимметричной ли-

нией горловины и отделкой серебристой «молнией» сбоку, благодаря которой можно регулировать высоту разреза.

11 Трикотажное платье простого покроя с «молнией» на талии, которую можно открыть с обеих сторон и на платье образуются соблазнительные разрезы, и эффектной длинной «молнией» на спинке.

12 Черное платье с цельнокроеными короткими рукавами и подрезами по линии бедер украшено металлическими застежками-молниями на спинке, плечах и бедрах, бегунки которых соединены массивными металлическими цепочками.

13 Трикотажное платье с воротником-гольф, актуальным открытым плечом и отделкой двумя длинными «молниями», пришитыми так, что сверху напоминают бретели платья.

14 Платье из черной и синей костюмной ткани, расклешенного силуэта, со смещенной линией переда и застежкой на длинную «молнию» сбоку.

13



14

ДРУЗЬЯ — ЕГО, ПРОБЛЕМЫ — ВАШИ

Заводя отношения с мужчиной, было бы странно удивляться, что у него есть друзья. Ведь вы встретились не в глухой тайге. Именно с друзьями он проводил большую часть свободного времени, пока не встретил вас. С ними его связывают воспоминания, общие дела и увлечения. Друзья — это неотъемлемая часть его жизни, причем они были рядом с ним гораздо раньше и дольше, чем вы. Очень часто даже крепкие взаимные чувства и перспективные отношения сходят на нет, если избранница не может найти общий язык с друзьями своего любимого.

ПОДКАБЛУЧНИК

Наш роман с Игорем начался неожиданно и очень бурно. Почти три месяца мы практически не расставались и нам было не до наших друзей. Если мои подруги только пораздавались за меня, то его друзья разобиделись на него, а меня обвинили в том, что я сделала его подкаблучником и не разрешаю ему общаться с друзьями. А это не так. Они не понимают, что проводить больше времени со мной, чем с ними — его выбор. Игорь очень переживает, а я чувствую себя виноватой. Как я могу помочь ему вернуть доверие друзей? **Алена, 21.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Так часто бывает, если компания друзей состоит из холостяков, еще сложнее, если никто из них не был серьезно влюблен, если им привычны только флирт и кратковременные связи. Получается, что они не понимают Игоря, и им кажется, что какая-то девчонка украла их друга. Дайте им время привыкнуть к тому, что один из друзей несвободен. А за это время постарайтесь познакомиться с ними поближе, приглашайте в гости, проводите время в их компании, наставляйте, чтобы Игорь ходил на чисто мужские посиделки. При встрече с ними обязательно подчеркивайте, как Вы рады тому, что у Вашего избранника такие замечательные друзья. Но помните, поскольку компания его друзей чисто мужская, никаких женских капризов, манерности, попыток навязать им свое

мнение быть не должно.

Попробуйте стать для них «своим парнем». В этом есть своя прелесть, дружить с мужчинами гораздо интереснее, чем с женщинами.

«ТЫ ВЕРНУЛА МНЕ ДРУЗЕЙ»

У нас с мужем этот брак второй. Но еще в самом его начале, в порыве благодарности, он признался мне, что сразу понял: наш брак будет счастливым, потому что мне понравились его друзья.

Мне его слова были непонятны, а оказалось, что его первая жена не просто терпеть не могла его друзей, она сделала все, чтобы он с ними не встречался: отвадила их от дома, придумывала несуществующие дела и плохое самочувствие, когда он хотел пойти на встречу с ними...

А мне, наоборот, очень хотелось познакомиться с его друзьями, я так много о них слышала. Все ребята из их компании — очень интересные и неординарные личности. Мы уже много лет дружим с ними и с их семьями. И представляете, как мне было приятно услышать от мужа: «Спасибо тебе за то, что вернула мне друзей. За два месяца нашей совместной жизни я виделся с ними больше, чем за три года первого брака».

Я не понимаю, как может помешать молодой семье общение с друзьями мужа. **Анна, 29.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Мужчинам очень сложно отказаться от привычного круга общения. К тому же друзей легко заводить в юности, а чем старше мы становимся, тем сложнее сходимся с

людьми, тем меньше у нас возможности найти для общения свободное время, поэтому друзьями надо дорожить. К тому же, любовь и семья имеют преимущество перед дружбой только в глазах женщин, но не молодых мужчин. Подружиться с друзьями мужа — это поступок мудрой женщины и лучший способ укрепить брак.

Еще ни один мужчина не отказался от друзей, потому что они не нравятся его избраннице, а всевозможные запреты скорее приведут к распаду брака, чем к его укреплению.

ПРОСТО РЕВНОСТЬ

Мы уже полгода живем с Ильей, а вместе — два года. У него есть два близких друга, которыми он очень дорожит. Когда ребята общаются по скайпу и не видят меня, а я их слышу, они ведут себя как умные, вежливые люди с прекрасным чувством юмора. Когда к их компании присоединяюсь я, а Илья их не видит, они смотрят на меня как на мерзкого слизняка и говорят гадости, или, наоборот, начинают строить глазки и делать грязные намеки.

Не пойму, что плохого я им сделала? **Вика, 21.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Вы отняли у них друга. По крайней мере, они так считают. Судя по тому, что вы долго встречались и даже стали жить вместе, а друзья Ильи люди неглупые, они понимают, что надежды на то, что он с Вами расстанется, почти нет, поэтому и



делают все возможное, чтобы Вы ушли сами или стали устраивать Илье безобразные сцены, жаловаться на его друзей.

Они ревнуют своего друга к Вам и хотят вбить между вами клин.

Не поддавайтесь на провокации, наоборот, подчеркивайте всеми возможными способами, как вам здорово живется вдвоем. Попробуйте поговорить с каждым из ребят отдельно. Скажите, что все видите и понимаете, почему они это делают, но уходить от Ильи не собираетесь. Заверьте их в своей любви к нему, скажите, что никогда даже и не мыслили украсть его у друзей и никаких препятствий чинить их дружбе не будете.

ВНИМАНИЕ! Особенно остерегайтесь провокации соблазнения.

Если заметите, что кто-то из ребят стал оказывать Вам преувеличенные знаки внимания, смотреть на Вас влюбленным взглядом и всячески за Вами ухаживать, не надейтесь, что ревность прошла, и с Вами хотят подружиться. Пресекайте попытки ухаживать на корню. Если им удастся склонить Вас даже к простым дружеским объятиям, поверьте, именно в это время в комнату войдет Илья, а Вас выставят коварной соблазнительницей. Это будет самый большой козырь в их борьбе с Вами.

ЧИП И ДЕЙЛ

У моего мужа множество друзей и приятелей, а он человек безотказный, поэтому регулярно, не реже раза в неделю, кому-то из друзей обязательно требуется его помощь. Причем, я знаю, что в некоторых случаях без него вполне могли бы обойтись, но он все равно идет, ведь друзьям нельзя отказать. Я пробовала его убедить, что он — не «скорая помощь» для друзей, что у него есть семья, что мне хочется больше времени проводить с ним. Бесполезно. Он помогает, а я сижу одна, жду и злюсь. Наталья, 24.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. А Вы не ждите. Как только муж соберется к друзьям, с радостью сообщите ему, что отправляетесь по магазинам с подружкой, ей

требуется помощь в покупке платья, или идете к приятельнице в гости, ей некому помочь съесть вкусный пирог. Каждый человек должен иметь какое-то личное пространство, и брак не отбирает у мужа и жены свободу полностью. Никогда не оставайтесь дома, если муж уходит на встречу с друзьями или спешит им на помощь, даже если у Вас есть домашние дела. Вы вольны так же, как и он, проводить время со своими подругами, а не сидеть дома и ждать его. И не надо скандалить, просто радуйтесь, что у вас есть возможность уйти из дома, причем радуйтесь вслух. Поверьте, очень скоро муж предпочтет либо оставаться дома, либо общаться с друзьями в Вашем присутствии. Мужчины почему-то считают, что только они имеют право проводить время вне дома без жен, и очень не любят, когда их жены неизвестно где проводят время без них.

ЗЛЫЕ ЖЕНСКИЕ ЯЗЫКИ

Так получилось, что мой Саня последним из своих друзей завел серьезные отношения. У всех его друзей есть либо жены, либо постоянные подруги. Мы вместе уже больше года, последние несколько месяцев живем вместе. Теперь его друзья со своими дамами часто приходят к нам в гости. С друзьями у меня сложились нормальные приятельские отношения, а вот с их дамами... Они постоянно говорят мне гадости: то у меня прическа не та, то одеваюсь я, как деревенская хабалка, то готовить я не умею. Пока молчу, но терпение мое подходит к концу. Чем я им не угодила? Что мне делать? Маша, 24.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА.

Сложно сказать, какими соображениями руководствуются эти женщины. Возможно, они хотели бы видеть на Вашем месте кого-то из своих подруг, а Вы перешли намеченной претендентке дорогу. Они злят Вас намеренно, в надежде, что Вы станете скандалить или жаловаться Сане на них. Не

исключено, что они говорят о Вас нелестные вещи своим мужьям, чтобы те донесли их до друга.

В этой ситуации Вам можно посоветовать одно: не молчите, но и не скандальте. В ответ на их замечания, смело говорите, что Сане нравится, как Вы готовите и одеваетесь, а его мнение для Вас — важнее прочих. Это должно их остановить. Если Вы не собираетесь расставаться с Саней, помните о том, что с этими дамами Вам предстоит общаться и дальше. Поэтому присмотритесь к новым друзьям и выберите из них ту пару, в которой женщина меньше других задевает Вас, наиболее приятна Вам, и постарайтесь с ней подружиться.

Приглашайте эту пару в гости отдельно от других, тогда вы сможете общаться с этой женщиной с глазу на глаз, говорить ей комплименты, спрашивать совета, делиться рецептами и адресами модных магазинов, в общем, общаться не как с врагом, а как с подружкой. Как только Вы переманите ее на свою сторону, у Вас появится свой среди чужих — человек, который перестанет Вас клевать, а может быть, даже будет защищать. Если будет нужно, повторите опыт с другой парой. А Сане, если он будет возмущаться, что Вы приглашаете не всех друзей, а отдельными парами, скажите, что Вам проще узнать новых людей, когда их всего двое, а не большая компания, что Вы будете сближаться с ними по очереди. Так Вы сможете обрести союзников по борьбе против самых стервозных дамочек.

Подготовила Мария ДРОНОВА



Гороскоп

с 15 апреля по 15 мая

Астролог-консультант Нина Бура



ОВЕН. Во второй половине апреля скучать не придется, интересные встречи сделают жизнь разнообразной и принесут новые идеи и планы. В конце апреля будьте осторожны в словах и поступках, чтобы сохранить и положение, и деньги. В первой половине мая много времени потребует решение финансовых проблем. С 7 по 15 число повышена вероятность обострения хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 25, 30. В мае: 4, 10, 14.

ТЕЛЕЦ. В конце апреля возможны серьезные разногласия с окружающими. Будьте осторожны и рассудительны. Напряжение этих дней и вмешательство в чужие конфликты могут негативно отразиться на здоровье. В первой половине мая интересные встречи, новые знакомства, возможные поездки и путешествия придадут вам силы и энергию и позволят взглянуть на происходящее более оптимистично.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 21, 26. В мае: 1, 6, 10, 15.

БЛИЗНЕЦЫ. Во второй половине месяца возможны сложные ситуации в семье и с возлюбленными. При этом легкомысленное отношение к деньгам может привести к незапланированным тратам и потерям. В первой половине мая из-за неустойчивого состояния здоровья возможны срывы планов, деловых встреч и переговоров. Однако, несмотря на осложнения в делах, с финансами проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 25, 30. В мае: 5, 9, 14.

РАК. Занимаясь делами второй половины апреля, не следует забывать о своем здоровье. В конце месяца ваша самоуверенность может привести к финансовым проблемам и разногласиям в семье. В первой половине мая в отношениях и делах наметятся положительные перемены. В период с 10 по 15 мая старайтесь не принимать ответственных решений, не расслабляться и держать руку на пульсе событий.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 1, 6, 11, 15.

ЛЕВ. Во второй половине апреля могут напомнить о себе хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы с зубами. Первая половина мая — период благоприятный для решения деловых и личных проблем. Однако период с 1 по 5 мая может принести конфликты с окружающими. Постарайтесь уходить от диктата и деспотизма, иначе конфликтов не избежать.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 24, 29. В мае: 3, 8, 13.

ДЕВА. Во второй половине апреля финансовые неурядицы могут серьезно изменить многие ваши планы, а намеченные поездки не состояться. Но вы можете получить помощь от друзей. В первой половине мая ситуация стабилизируется, могут появиться новые проекты и планы. Но будьте осторожны и сдерживайте желания, чтобы не столкнуться с финансовыми проблемами.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 19, 23, 27. В мае: 2, 7, 12.

ВЕСЫ. Вторая половина апреля порадует приятными приобретениями. Огорчить могут неожиданные сплетни, ревность и бурное выяснение отношений. В первой половине мая придется заниматься домашними делами и финансовыми проблемами. Новые планы и проекты могут оказаться бесперспективными, а снижение внимания в быту и на дорогах может привести к травмам.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 20, 24, 30. В мае: 4, 8, 13.

СКОРПИОН. Во второй половине апреля романтическое увлечение неожиданно станет помехой в делах. На работе может сложиться сложная ситуация, интриги, сплетни, масса неприятностей. В начале мая опасайтесь быть втянутыми в какие-то сомнительные дела и тайны, которые принесут беспокойство и материальные потери. Порадовать могут интересная поездка и новые знакомства.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 23, 28. В мае: 1, 7, 12, 15.

СТРЕЛЕЦ. Во второй половине апреля романтические мечтания и лень будут отвлекать от главных задач и в результате вы можете вызвать недовольство коллег и начальства. С началом мая вам придется активно включиться в работу, чтобы привести в порядок свое материальное положение. В этот период звезды советуют внимательно относиться к своему здоровью и быть осторожными в поездках.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 25, 30. В мае: 5, 9, 14.

КОЗЕРОГ. Вторая половина апреля может принести неприятности: конфликты с начальством, правоохранительными органами, поломки приборов и бытовой техники. В начале мая появится чувство азарта и стремление к риску. Звезды советуют провести этот период месяца более спокойно. Огорчить могут неустойчивая финансовая ситуация, повышенные расходы, проблемы со здоровьем.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 28. В мае: 1, 6, 13, 15.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине апреля вас ждут работа, проверки, трудности с коллегами. Личные отношения будут запутанными, не исключены проблемы с родственниками. В начале мая захочется уюта и заботы близких людей. С 1 по 7 мая лучше быть на природе, заняться дачными делами, встретиться с друзьями, восстановить силы. После 8 мая появятся возможности разрешить проблемы.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 23, 29. В мае: 3, 10, 14.

РЫБЫ. В конце апреля многих ждут успех в делах и творческой деятельности, появятся интересные идеи, планы и предложения. Финансовая ситуация может оказаться сложной. В первой половине возможны активное общение, интересные и полезные встречи, поездки. Некоторые могут удачно сменить место работы. Здоровье улучшится, что поможет в решении большинства проблем.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 22, 26. В мае: 2, 6, 11.

КАКОГО ЦВЕТА ВАША ПОМАДА?

В годы великой экономической депрессии в США и Западной Европе стали выпускать в огромном количестве ярко-красную губную помаду и тем самым спасти от депрессии душевной многих женщин. Но далеко не все нашли в себе достаточно смелости для красной помады и остались верны своим излюбленным оттенкам. Ведь цвет губ — это не только дань моде, но и отражение женского характера. Вот что по этому поводу пишут психологи.

КОРИЧНЕВАЯ

Помаду коричневых оттенков выбирают уверенные в себе женщины консервативного склада характера. И чем более темные оттенки коричневого привлекают женщин, тем больше в их характере авторитарных черт. Такие женщины многого добиваются в жизни, особенно в областях, связанных с управлением людьми. Но, к сожалению, эту же манеру поведения они приносят и в семейную жизнь.

КРАСНАЯ

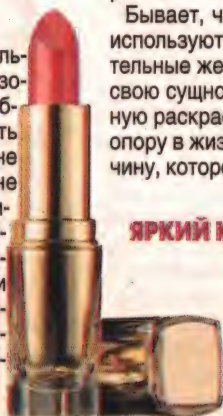
Женщины, делающие ставку на свою сексуальную неотразимость, предпочитают темные оттенки красного и тона, близкие к ягодным. Такие женщины очень рассудительны, основательны, с оптимизмом смотрят на жизнь и прекрасно умеют скрывать свои чувства, отчего выглядят немного холодными. В семье они не стремятся в явном лидерству, довольствуясь положением «серого кардинала».

АЛАЯ

Считается, что алую помаду любят экстравагантные женщины, играющие роль женщин-вамп и выставляющие на поверхность свою сексуальность, стервы, жизненная цель которых — разбить как можно больше мужских сердец. Но в итоге, разбитыми часто оказываются их сердца, потому что в глубине души эти женщины очень хрупкие, нежные и пушистые. Вот только этого никто не знает, и относятся к ним соответственно выбранному ими образу.

ТЕПЛЫЙ РОЗОВЫЙ

Любительницы помады карамельных и цветочных оттенков розового — это оптимистки, способные так стойко переносить жизненные трудности, что никому не придет в голову: их жизнь вовсе не малина. Они умеют не обращать внимание на мелочи и досадные недоразумения и терпеть не могут выставлять напоказ свои чувства и личные проблемы даже перед близкими людьми. Как правило, это прекрасные хозяйки, заботливые матери и верные жены.



ХОЛОДНЫЙ РОЗОВЫЙ

Этот оттенок предпочитают эпатажные дамы, абсолютно уверенные в своей красоте и превосходстве над остальными людьми. Как правило, вдобавок к красоте они не обделены и умом, и талантами. Но предпочитают лишь диктовать окружающим свою волю и условия, а реальные дела перекладывать на плечи других. Из-за этой черты такие женщины часто становятся обычными содержанками. Но те из них, кому претит зависимость от мужчин, обычно делают блестящую карьеру в индустрии красоты и моды.

ПЕРСИКОВЫЙ

К такому цвету помады тяготеют спокойные, уравновешенные натуры, которые знают себе цену и не стремятся выглядеть лучше в глазах окружающих. Они такие, какие есть, и другим позволяют быть естественными, поэтому терпимы к чужим недостаткам. Для любительниц персиковой помады очень важна их работа, но не как возможность подняться по социальной лестнице, а как своеобразный вызов их уму, способностям и опыту.

БОРДОВЫЙ, ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫЙ, ТЕМНО-ЛИЛОВЫЙ

Эти любимые цвета женщин со стальными нервами, которые любят привлекать к себе внимание окружающих. Обычно такая помада в их облике сочетается с необычными и даже эпатажными вещами: прической, одеждой, аксессуарами.

Бывает, что привлекающую взгляд помаду используют для маскировки робкие, нерешительные женщины, которые боятся показать свою сущность. Но они носят эту «агрессивную раскраску» до тех пор, пока не встретят опору в жизни — сильного и надежного мужчину, которого никакой помадой не испугать.

ЯРКИЙ КРИЧАЩИЙ ЦВЕТ

Чаще всего к эпатазирующим цветам помады тяготеют юные особы, которые таким образом выражают свою независимость от общественного мнения и свободу от общеприня-

тых законов. Лишь творческие натуры и самые стойкие неконформистки сохраняют с возрастом склонность к яркой кричащей помаде. Вопреки расхожему мнению, такие женщины обладают высоким уровнем интеллекта, они креативны, деятельны и не отступают перед трудностями.

Те, кто выбирает необычные темные, холодные цвета — это интроверты, которых волнуют только собственные дела и заботы. А любительницы ярких оранжевых тонов — «морковки» — натуры общительные, типичные экстраверты.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ОТТЕНКИ, ПРОЗРАЧНЫЙ БЛЕСК

«Голые» губы предпочитают женщины, довольные своей внешностью. Если они хотят привлечь внимание окружающих, то выделяют глаза. Это очень романтичные и сентиментальные натуры. Они живут чувствами и поэтому совершают много ошибок в жизни. Им мешает неуверенность в себе и полное отсутствие напористости. Твердость характера они способны проявить только в экстремальных ситуациях.

КАРАНДАШ, ЗАМЕТНО ВЫДЕЛЯЮЩИЙ КОНТУР ГУБ

Женщины, которые любят заметно выделять губы карандашным контуром, выглядят довольно агрессивно. Они на самом деле хладнокровны и сильные, любят и умеют делать карьеру, никогда не упустят возможности занять более высокое место в жизни, даже шагая по головам других. Их поступками руководят голый расчет и холодный разум. Такие женщины не идут ни на какие компромиссы, поэтому в личной жизни у них часто бывают проблемы.

Конечно, любимый цвет помады может меняться в соответствии с модой, возрастом, изменением внутренних убеждений, духовным ростом, жизненным опытом. Не меняется только одно: помада — это всегда секретное оружие женщины.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

БУДЬТЕ УВЕРЕННЫ,

или ваше позитивное

«Он не позвонил мне, и я не удивилась: мне никогда не везет».

«Мой шеф сухо здоровается со мной. Наверное, он сомневается в моей компетенции».

«Меня никто никогда не полюбит».

Вам знакомы эти мысли? Многие женщины с детства привыкли занижать свои возможности, таланты, способности — самооценку. К сожалению, даже став взрослыми, мы зачастую не можем избавиться от этих комплексов. А убеждая в этом себя изо дня в день, мы и на самом деле становимся такими!

То, что и как мы думаем, влияет на наш характер, а, значит, и на нашу жизнь. Однако можно научиться принимать все более позитивно, думать о себе и об окружающем мире в обнадеживающем ключе и обрести уверенность в себе и своих силах.

Вот семь примеров того, что вы, возможно, думаете о себе, и семь же положительных утверждений взамен, что позволит вам поддержать свое «я» вместо того, чтобы принижать его.



1 «Я бы хотела порвать со своим парнем, но знаю, что я настолько некрасива и неинтересна, что никто больше на меня даже не посмотрит».

ЗАМЕНА: «Лучше быть одной, чем вместе с кем попало».

Боязнь разорвать отношения с человеком, который вас не устраивает, исходит из страха одиночества, что вполне естественно. Возможно, вам придется подождать, прежде чем у вас появится новый кавалер, но он обязательно будет. А если вы держитесь за союз, который вас не устраивает, у вас нет возможности оценить, насколько вы можете быть интересны для других мужчин.

«Когда женщина держится за мужчину, который не делает ничего, чтобы она почувствовала себя какой-то особенной, она, действительно, начинает терять веру в себя, — считает психолог Кэролин Бушонг. — Когда мои клиентки, наконец, решают разорвать взаимоотношения, ведущие в никуда, они чувствуют себя, как птицы, выпущенные из клетки на волю. Перед ними открывается целый мир, наполненный разными людьми и надеждами».

2 «Теперь, когда у меня есть работа, о которой я мечтала всю жизнь, я боюсь, что не справлюсь с ней».

ЗАМЕНА: «У меня и раньше работа была непростая. Справлюсь и с этой».

У Галины Д., 40, началась сильная депрессия вскоре после того, как она получила место, о котором давно мечтала. Она работала в очень напряженном ритме, задерживаясь до поздней ночи, чувствовала себя абсолютно измотанной и даже подумывала о том, чтобы все бросить и уйти. Но все-таки не сделала этого, а со временем втянулась в работу и об-

наружила, что нагрузка ей по плечу и она успешно с нею справляется.

«Я и не подозревала, что во мне это есть», — говорит она о своих организаторских способностях. К сожалению, многие «серые мышки», женщины, которые никак не могут продвинуться по службе, обвиняют в этом судьбу, обстоятельства, кризис, окружающих — но только не себя. И наивно полагают, что карьеру можно сделать только с помощью счастливого случая, а не за счет собственных сил и способностей.

3 «Я всегда выгляжу ужасно, особенно меня огорчают мои тонкие тусклые волосы».

ЗАМЕНА: «Сегодня у меня плохое настроение, поэтому мне кажется, что я плохо выгляжу. А что если надеть мое любимое красное платье? Я в нем всегда неотразима!»

Когда вам кажется, что вы выглядите неважно, имейте в виду, что очень часто внешность просто отражает ваше плохое настроение. Наденьте что-нибудь бесприкрытое, в чем вы всегда чувствуете себя уверенно, и настроение улучшится само собой.

«В моем шкафу есть целое отделение, в котором висит «одежда для уверенности» — платья и костюмы, надевая которые, я всегда слышу комплименты», — делится Татьяна С., 32. Но если вы все равно выглядите неважно и не нравитесь себе, примите кардинальные меры: смените прическу, макияж, сядьте на диету или займитесь фитнесом.

4 «Моя мама (отец, муж, друг) считает, что я всегда ставлю перед собой слишком сложные задачи. Наверное, она (он) права. Я не должна желать большего».

ЗАМЕНА: «Я способна на большее и достойна большего. Почему я должна отказываться от того, чего действительно хочу и заслуживаю?»

Друзья и родители иногда хотят, чтобы мы умилили свои желания и амбиции. Советуют нам не выделяться и довольствоваться тем, что имеем. Однако вы должны помнить, что под лежачий камень вода не течет, и что выбор в жизни вы должны делать сами, так же как и распоряжаться собственной жизнью. Делясь с кем-то своими планами, помните, с кем вы разговариваете. Если это очень близкий вам человек, он может начать уговаривать вас отказаться от своих амбиций, находя тому множество причин, но главной будет его боязнь за вас и желание уберечь вас от того, что с вами может случиться что-то неприятное. Если вам действительно нужен совет,

попытайтесь поделиться своими планами с разными людьми, сравните их советы, сделайте выводы и принимайте решение сами.

5 «Я не могу поверить, что могла сморозить такую глупость вчера на вечеринке. Теперь мои друзья подумают, что я — недалекий человек, и больше никогда не пригласят меня к себе».

ЗАМЕНА: «Каждый человек может сказать или сделать глупость. От этого не застрахован никто».

Но женщина в такой ситуации придает чересчур большое значение своему поступку. Вечеринка для того и предназначена, чтобы отдохнуть, расслабиться, а значит, и подурочиться. Скорее всего, присутствующие не обратили внимания на то, что сказала эта женщина, а если и обратили, то не придали значения. Если же вы понимаете, что действительно сделали большую глупость, поговорите об этом с теми, кого это могло касаться конкретно. Будьте кратки, вам нужно всего лишь признаться в том, что допустили оплошность или сказали не то, что думали, а не твердить свои извинения и не вспоминать о том, что произошло, снова и снова.

6 «Мне тридцать, а я все еще одинока. Наверно, со мной что-то не в порядке. К тридцати годам у моей мамы уже были дети».

ЗАМЕНА: «У меня есть прекрасная работа и друзья, за которых я готова умереть — многие из них тоже не состоят в браке. А свободное время я трачу на себя, а не на поиски прекрасного принца. В конце концов, он сам когда-нибудь меня найдет».

Миллионы женщин выходят замуж позже, чем их мамы. Многие из них предпочитают сначала найти хорошую работу и продвинуться по службе.

«То, что я сделала карьеру, помогло мне найти моего мужчину. Мои работоспособность, ум и предприимчивость сделали меня для него более привлекательной», — вспоминает Светлана Б., 30. — Это очень большая ошибка — воспринимать мужчину единственным лучом света в вашей жизни. Вы должны сами превратить свою жизнь в сплошное солнечное сияние. А для этого направить ту энергию, которую вы тратите на поиски мужчины, на свою собственную жизнь. Начните с

себя: займитесь спортом, вспомните о забытом хобби, откройте скрытые силы своего характера».

7 «Мне никогда не стать такой же красивой, как модели в журналах. Так зачем вообще пытаться что-то в себе изменить?»

ЗАМЕНА: «Никто не выглядит так хорошо, как модели в гляцевых журналах, даже они сами — без макияжа и причесок — в реальной жизни. Да, я не идеальна, но должна выглядеть настолько хорошо, насколько возможно».

Прежде всего запомните, что, делая снимки моделей для журналов, фотографы пользуются специальным освещением, визажисты и парикмахеры работают над их внешностью для того, чтобы модели выглядели чуть ли не богинями. Но это не значит, что в повседневной жизни они выглядят так же.

В каждой женщине есть нечто, что делает ее особенной в глазах других, даже если их не так много, как хотелось бы. Поэтому ваша задача — делать все возможное по улучшению своей внешности, чтобы этот круг «других» расширился ну еще хотя бы на несколько человек. В конечном счете, вы это делаете для себя: ведь ничто не придает женщине уверенности так, как осознание своей собственной красоты и неотразимости.

В следующий раз, когда вы почувствуете себя неуверенно и начнете сомневаться в своих силах, попробуйте воспользоваться советами психологов.

● Громко вслух скажите себе: «У меня нет времени думать о себе так».

● Почитайте журнал или книгу, послушайте музыку, пойдите в спортивный зал — это поможет вам изменить ход мыслей.

● Позвоните подруге, которая считает вас достойным и сильным человеком. Поделитесь с ней своими сомнениями. Возможно, она поможет вам найти правильный ответ.





НОВЫЙ НАРЯД ДЛЯ ОКОН



Весной многие хозяйки задумываются над тем, как по-новому принарядить окна в своей квартире и на даче. Предлагаем вам несколько несложных, недорогих и оригинальных идей их оформления.



● Милая и забавная идея для оформления штор в детской: в качестве держателя используются лапки плюшевой собачки. Для того, чтобы собачка крепко держала шторку, пришейте на лапки небольшие полоски-«липучки».

● Оригинальная гирлянда или ламбрекен для окна выполнена из ленточек, нарезанных из старых платьев, блузок и лоскутов. Ленточки плотно привяжите узлами к шпагату.

● Держатель для гардин

можно выполнить и из старой фарфоровой чашки. Для этого нужно прорезать в ее доннышке отверстие и продеть гардину через него.

● Соломенные шляпки можно также использовать для украшения окон в помещении, оформленном в рустикальном стиле. Дополнительно шляпки можно декорировать лентами и цветами.

● Легко и просто: к карнизу с помощью «липучек» прикрепите отрезки разных по цвету и рисунку атласных



лент и украсьте разноцветными пуговицами.

Для стен, обитых вагонкой или панелями «под дерево», прекрасно подойдет простая занавеска из сетки или рогожки, украшенная рыболовными поплавками и шнуром. Драпировать ее можно как угодно, подвязывая шнуры в разных местах. Плетеные корзинки служат дополнительным украшением окна.

Если у вас нет необходимости плотно закрывать окна шторами и вы используете их только для декоративных целей, вместо одного целого карниза можно установить два небольших по краям окна и оформить их ламбрекенами и легкими гардинами контрастного цвета.

Ламбрекен из кухонной утвари будет уместен на летней кухне. Оригинально и очень необычно!

Активным спортивным болельщикам наверняка понравится идея украсить окна в своей комнате вымпелами своих любимых команд.

Старую занавеску можно повесить по-другому: разместить ее над окном поперек, закрепив с помощью двух держателей вместо карниза. Дополнительно украсить штору можно декоративным шнуром с кистью.

Свежесть, легкость и радостное настроение создаст эта занавесь из узких разноцветных атласных лент. Ее можно разместить на окне или в дверном проеме, например, при выходе на террасу или балкон.

Подготовила
Валентина
КИРНОС



ЕСЛИ БЫ ВАША ЖИЗНЬ БЫЛА ФИЛЬМОМ



У вас никогда не было ощущения, что ваша жизнь – это фильм, а вы в нем – главная героиня? Да, вы – звезда собственного блокбастера. Только в каком жанре он снят? Комедийном, приключенческом или романтическом? Вы узнаете это, ответив на вопросы нашего теста.



1. Какая из этих ролей подходит вам больше всего?

- Целеустремленная героиня, которой не страшны любые препятствия — а.
- Эмоциональная особа, верящая в сказку — б.
- Душа компании, способная превратить жизнь в сплошной праздник — в.

2. Вы бы хотели, чтобы на вашем жизненном пути встретился...

- Мистер Дарси, романтический герой — б.
- Остин Пауэрс, человек-загадка — в.
- Бонд, Джеймс Бонд, и этим все сказано — а.

3. Вы встретились с подругами. Чем займетесь?

- Будем сплетничать о личной жизни и решать любовные проблемы — б.
- Прогуляемся по магазинам, пойдем в спортзал, а может, попробуем что-то новое — а.
- Пойдем в любимое кафе, потом в ночной клуб — будем развлекаться! — в.

4. Какая из этих сумасшедших идей вам больше по вкусу?

- Написать сценарий для суперкомедии — в.
- Прыгнуть с парашютом — а.
- Признаться в любви на публике — б.

5. Золотая рыбка может исполнить одно из ваших желаний. Какое вы выберете?

- Никогда не скучать — а.
- Никогда не грустить — в.

- Никогда не испытывать одиночества — б.

6. Окружающие говорят, что...

- Вы слишком импульсивная — а.
- Вы слишком чувствительная — б.
- Вы не способны воспринимать жизнь серьезно — в.

7. Если бы вам предложили завести какое-нибудь необычное домашнее животное, вы бы выбрали...

- Шимпанзе — в.
- Мишку-коала — б.
- Леопарда — а.

8. В спутнике жизни вы больше всего цените...

- Чувство юмора — в.
- Надежность — б.
- Решительность — а.

9. Какую машину вы бы приобрели для себя?

- Шикарный лимузин — б.
- Крутой «хаммер» — а.
- Забавный «фольксваген-жук» — в.

10. Если бы ваша жизнь легла в основу сценария художественного фильма, какую из актрис вы бы пригласили на главную роль?

- Джулию Робертс — б.
- Вупи Голдберг — в.
- Анджелину Джоли — а.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

ВАША ЖИЗНЬ — ЭКШН!

Крутой боевик, загадочный триллер, приключенческий роман — все эти блокбастеры органично сливаются в один сюжет вашего жизнеописания. Вы всегда в центре событий, жизнь вокруг вас бьет ключом. Кипучая энергия и безраздельное любопытство ведет вас к приключениям, новым свершениям и победам. Отважная и решительная, вы не боитесь неизвестного и непознанного, наоборот, опасность придает вашей жизни необходимую вам остроту.

Фильмы, которые вам подходят: «Форсаж», «Ангелы Чарли», «Матрица», «Лара Крофт: расхитительница гробниц».

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

ВАША ЖИЗНЬ — ЛАВ СТОРИ!

Подобно Бриджит Джонс и Скарлетт О'Харе, дела сердечные волнуют вас больше всего на свете. На самом деле ваша жизнь вращается вокруг любви, и вы не можете себя представить невлюбленной и одинокой. Вам просто жизненно необходима романтика, поцелуи и объятия. Каждый день! Всегда! Вы — истинный романтик и обожаете влюбляться (что происходит довольно часто!). Вы мечтаете о своем принце на белом коне, когда листаете женские журналы, читаете любовные романы и смотрите душещипательные истории по телевизору. О мужчинах вы знаете все (или почти все), и подруги часто обращаются к вам за советом, когда в их личной жизни возникают проблемы. Возможно, потому что вы — большой романтик, вы всегда говорите им то, что они хотели бы услышать!

Фильмы, которые вам подходят: «Дневник Бриджит Джонс», «Унесенные ветром», «День Святого Валентина», «Ноттинг Хилл», «Красотка».

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

ВАША ЖИЗНЬ — КОМЕДИЯ!

Рядом с вами нет места унынию, скуке и ханде. Вы обладаете восхитительным чувством юмора, и какой бы серьезной ни была ситуация, вы всегда сможете превратить драму в комедию! Вы — оптимистка, всегда воспринимаете жизнь со светлой стороны, и ваш стакан всегда наполовину полон, а не наполовину пуст. Вполне понятно, почему окружающие любят проводить время в компании с вами — ведь вы умеете зарядить своей положительной энергией, жизнерадостностью и чувством юмора всех вокруг! Даже самые отчаянные пессимисты и ворчуны не могут не заразиться от вас положительными эмоциями и хорошим настроением.

Фильмы, которые вам подходят: «Кое-что о Мэри», «Некоторые любят погорячее», «Мама миа», «Остин Пауэрс».



НЕВОЗМОЖНАЯ ЛЮБОВЬ

ДМИТРИЯ ВЕНЕВИТИНОВА

Прекрасный русский поэт-романтик, переводчик, прозаик, философ, Дмитрий Веневитинов прожил всего 21 год. Он покинул этот бренный мир рано, слишком рано. Но несколько последних лет жизни его были озарены любовью. И... омрачены любовью. Он боготворил женщину, ставшую для него музой в эти годы, когда он творил — творил так, что современники не только поняли и оценили по достоинству его произведения, но и предрекали ему славу выше самого Пушкина!

Имя этой женщины-музы — княгиня Зинаида Волконская...

ДО ВСТРЕЧИ С ЛЮБОВЬЮ

Дмитрий Веневитинов родился в Москве 26 сентября 1805 года. Отец его умер, когда мальчику шел всего девятый год. Воспитанием и образованием сына руководила мать Анна Николаевна, происходившая из древнего рода князей Оболенских-Белых. По ее линии Митя приходился четвероюродным братом Саше Пушкину, который был на шесть лет старше — кстати, такое родство по тем временам считалось довольно существенным.

Надо признать, наставницей мать была прекрасной: Дмитрий получил разностороннее и достаточно глубокое классическое домашнее образование — французский и латинский, греческий и немецкий языки, русская словесность и классическая литература, уроки живописи и музыки...

В 1822 году Дмитрий поступил вольнослушателем в Московский университет, где увлекся немецкой философией и романтической поэзией. А по окончании университета с 1824 года работал в московском архиве Коллегии иностранных дел.

...Юный Дмитрий Веневитинов, по воспоминаниям современников, «представлял собой столь необыкновенную личность, что поражал всякого, кто хотя бы мимолетно сталкивался с ним». Очень рано в нем проявились разнообразные способности, дарованные ему природой: он соединял в себе талант поэта с умом философа. Но он был не только умен и талантлив, а еще и поразительно красив: высокий, стройный, с огромными голубыми глазами и роскошными длинными ресницами.

Велико было обаяние этого не по годам серьезного и вдумчивого юноши, чуть ли не с отроческих лет поражавшего в своих произведениях глубиной и отточенностью мысли, оригинальностью поэтических образов. В определенном смысле Веневитинов создал пример для подражания «шедшему за ним» Лермонтову, который напишет своего «Демона» в 15 лет...

Веневитинов все время, свободное от государственной службы, посвящает творчеству, и работает очень плодотворно. Изпод его пера выходят проза и стихи, философские эссе и литературно-критические очерки. Веневитинов находит

время выступать еще и как музыкальный критик, и как переводчик; принимает деятельное участие в издании журнала «Московский вестник».

И тут в жизнь его вмешался Его Величество Случай в лице прекрасной женщины, которую великий Пушкин вдохновенно нарек «царицей муз и красоты» — княгини Зинаиды Александровны Волконской...

«ЦАРИЦА МУЗ И КРАСОТЫ...»

Княгиня происходила из древнейшего и знатного рода князей Белосельских. Родилась она за границей, там же провела значительную часть своей жизни. Матери своей она не знала, та умерла в родах. Отец служил российским посланником в разных европейских странах. Не чаявший в своем «милом ангелочке» души, он, будучи большим ценителем культуры и искусства, сделал все, чтобы дать дочери прекрасное образование. А к образованию добавились немалые таланты, коими еще совсем юная Зиночка удивляла и поражала окружающих.

Буквально перед началом Отечественной войны 1812 года она вышла замуж за князя Никиту Волконского, служившего в свите императора Александра I. Однако жизнь с ним не заладилась — он был человеком совершенно противоположных ей взглядов, с иными интересами и характером. Жили они чаще всего порознь, соблюдая внешние приличия, чтобы не давать повода для светских пересудов.

Вернувшись из-за границы в Россию, княгиня очень быстро затмила весь петербургский высший свет изумительным сочетанием красоты, грации, ума и образованности. Будучи к тому натурой гармоничной и утонченной, Волконская, несомненно, имела все права на пальму первенства среди русских женщин той эпохи.

Вот как вспоминал об этой незаурядной личности один из ее современников: «Зинаида Волконская отличалась редко встречающейся в женщинах независимостью, пренебрежением светскими условностями, смело противопоставляла им артистическую свободу. Обладательница прекрасного голоса и крупного сценического дарования, она несколько раз выступала в операх России на сценах парижских и римских театров. Пушкин и

Мицкевич, Баратынский и Вяземский посвятили «царице муз и красоты» вдохновенные строки; встречами с нею в Веймаре дорожил старик Гете». Обладательница потрясающе звучного, хорошо поставленного контральто и сама писала музыку — небольшие песенки, романсы, даже оперы; одну из них, «Жанна д'Арк», княгиня поставила на своей домашней сцене и с большим успехом исполнила главную партию...

За три года, проведенные в Петербурге, княгине невероятно наскучила жизнь при дворе, и она переехала в Москву, заняв свой роскошный наследственный дворец на Тверской.

Едва прибыв в Москву, Зинаида Александровна открыла в своем доме литературно-художественный салон — один из самых знаменитых в 20-х годах XIX века, гостеприимно распахнувший двери всей Москве, а также немалому числу иностранцев. Современник писал, что у Волконской «можно встретить все, что только было именитого на русском Парнасе».

«В НЕМ ВСПЫХНУЛА ЛЮБОВЬ...»

Веневитинов впервые увидел княгиню на похоронах императора Александра I. Несмотря на траурные одежды и густую вуаль, скрывавшую лицо, Волконская очаровала юношу манерой держать себя и «красотой, подчеркнутой достоинствами». А вскоре друг Дмитрия, князь Одоевский, завсегдатая салона Зинаиды Александровны, познакомил их.

...В тот вечер на домашней сцене в особняке Волконской представляли оперу России «Танкред». Обрядив свою изящную фигурку в рыцарские латы, Зинаида исполняла роль самого Танкреда. Это была ее коронная партия. Исполняла она ее очень вдохновенно, чем немало воодушевила публику.

Чрезвычайно взволнованный Дмитрий не мог отвести от Танкреда-Волконской глаз. А побеседовав с ней, был еще и ошеломлен! Оказалось, что за внешней блистательной красотой княгини скрывается огромный духовный мир со своими интересами и предпочтениями, нравственными и умственными установками, воззрениями на человека и на мир, на сущность искусства и назначение ху-

дожника!

Их первая беседа, то и дело прерывавшаяся — хозяйке нужно было уделять внимание всем гостям! — возобновлялась вновь и вновь. С каждым новым поворотом беседы они находили все более и более общего меж ними — даже в необузданном желании охватить мыслью и творчеством всё и сразу! Княгиня, например, в Москве усиленно занималась изучением древней истории России, писала «Славянскую картину V века» и историческую поэму в прозе о великой княгине Ольге...

Зинаида Александровна была на полтора десятка лет старше Дмитрия, имела 14-летнего сына, но годы никак не сказывались на княгине, во всяком случае Вeneвитинов между ними разницы не замечал никакой, очарованный умом и красотой Волконской, ее по-настоящему молодой душой!..

Дмитрий был покорен этой незаурядной женщиной, он влюбился неукротимо и страстно. Не пропускал ни одного ее вечера, ни одного выступления, он изыскивал малейшую возможность если не побеседовать — об истории или философии, о любимой ею Италии, об искусстве, — то хотя бы перемолвиться словом. И он не просто слушал ее — он наслаждался звуками ее речи! В одном из элегических стихотворений, посвященных Волконской, он описывает одно из таких мгновений:

Волшебница! Как сладко пела ты...

Эти «сладкие песни» волшебницы трагивали самые потаенные струны его души, возбуждая в нем яростную творческую энергию. Его муза вдохновляла, звала за собой — туда, где бушует пламя жизни, пламя любви! И он творил, творил...

«НАИЛУЧШИЙ ДРУГ МОЙ!...»

Совсем еще молодой, Вeneвитинов не умел скрывать своих чувств, да, видимо, и не считал это нужным. И вскоре уже вся Москва потихоньку судачила о трепетном чувстве юноши к княгине Волконской. Зинаида Александровна, хорошо знавшая свет, не позволяла себе на публике каких-либо эмоций, выходящих за «рамки приличий». Но она прекрасно понимала, что долго так продолжаться не может, и им придется объясниться. Мы не знаем, любила ли Волконская Вeneвитинова, но к чести княгини надо сказать, что она не стала «играть» с бедным юношей: что бы ни творилось в ее душе, она сделала их любовь невозможной!

...Объяснение, наконец, состоялось. Она говорила о том, что есть препятствия, не допускающие их соединения, что влияние общества огромно, в его силах сделать горькой любовь, им не признанную, что переделять свет им не под силу, что время — лучший врачеватель, и оно залечит раны...

Он возражал, что надо слушаться своей души, следовать влечению сердца и не думать о пересудах, что прав великий Ларошфуко: есть разные лекарства от любви, но ни одного надежного...

Разговор был долгим и мучительным.

Она осталась непреклонна, он покорился...

Прощаясь, княгиня по-матерински обняла его:

— Вы, Дмитрий, навсегда останетесь наилучшим в мире другом моим. И я буду вам верным и преданным другом. Но сейчас вам лучше всего уехать из Москвы. Почему бы вам не перейти на службу в Петербург? Хотите, я помогу вам, похлопочу за вас?..

Хлопоты княгини вскоре увенчались успехом: в ноябре 1826 года Вeneвитинов по ее протекции поступил на службу в Азиатский департамент министерства иностранных дел в Петербурге. Но он поклялся себе, что образ этой «божественной женщины» до самой смерти не покинет его мысли и душу. Как ни горько это звучит, клятву эту исполнить ему оказалось просто — потому, что смерть уже поджидала его невдалеке!..

УГАСШЕЕ ПЛАМЯ

При въезде в Петербург Дмитрий был арестован по подозрению в причастности к заговору декабристов. Унизительный обыск, допрос, заключение более суток в сыром, промозглом помещении. Из-под ареста он освободился простуженный, с кашлем и болью в груди. Толком еще не поправив свои и так ослабленные легкие, Вeneвитинов «ухитрился», возвращаясь легко одетым с бала, сильно простудиться.

Болезнь быстро прогрессировала. Несмотря на это — или, возможно, понимая, что конец близок — Дмитрий много и вдохновенно пишет.

Он угасал. Но угасало лишь его тело, физическая оболочка. Не угасала его любовь, она рождала в нем творческие силы, и проникновенные, и даже пророческие строки одна за другой ложились из-под его пера на бумагу.

...Душа сказала мне давно:

Ты в мире молнией промчишься!

Тебе всё чувствовать дано,

Но жизнью ты не насладишься.

Он умер 15 марта 1827 года, двадцать два ему должно было исполниться только через полгода.

Это известие потрясло всех, кто знал Дмитрия. Какая жестокая непредусмотрительность природы — создать совершенное творение и так рано забрать его из мира! «Зачем вы допустили его умереть!» — с горечью воскликнул Пушкин, узнав от своих петербургских друзей о трагедии. А Н.Г. Чернышевский позднее напишет: «Прожили Вeneвитинов хотя бы десятью годами более, он на целые десятки лет двинул бы вперед нашу литературу...» Но судьба распорядилась так.

«МОЙ ПЕРСТЕНЬ ВЕРНЫЙ...»

Во время их последней встречи Зинаида Александровна подарила Дмитрию на память древний бронзовый перстень, найденный в Италии при раскопках легендарного города Геркуланума, погибшего при извержении Везувия.

Поэт никогда не надевал перстень,

объяснив друзьям, что он окажется на его руке только в двух случаях: «Или на моей свадьбе, или на моих похоронах...»

За несколько месяцев до смерти Вeneвитинов посвятил посланцу Древней Элады, владельцем которого он по случаю стал, замечательный по силе поэтический монолог — «К моему перстню»:

Ты был отрыт в могиле пыльной,
Любви глашатай вековой,
И снова пыли ты могильной
Завещан будешь, перстень мой.
Века промчатся, и быть может,
Что кто-нибудь мой прах встревожит
И в нем тебя отроет вновь;
И снова робкая любовь
Тебе прошепчет суеверно
Слова мучительных страстей.
И вновь ты другом будешь ей,
Как был и мне, мой перстень верный...

В последний час друзья, неотлучно находившиеся у постели Вeneвитинова, надели на его палец перстень. В этот момент умирающий в последний раз пришел в себя и едва слышно спросил:

— Что, разве я венчаюсь?..

Единственный подарок любимой — свидетель его невозможной любви — ушел вместе с ним в могилу...

Дмитрий оказался удивительным провидцем: через сто лет прах юного поэта действительно был потревожен. В связи со сносом части территории Симонова монастыря, где он был захоронен, его останки перенесли на Новодевичье кладбище. При перезахоронении бронзовый перстень с безымянного пальца Вeneвитинова был снят и передан в музей...

НА «АЛЛЕЕ ПАМЯТИ»

Княгиня Волконская через два года после смерти Дмитрия навсегда уехала в Италию. Она прожила долгую жизнь, и многие годы вила ее в Риме была пристанищем всех причастных к искусству русских, приехавших в Италию.

А в саду

виллы ею

была устроена

«аллея

памяти» —

по желанию кня-

гини здесь установили

памятники самым люби-

мым людям, с кото-

рыми сводила ее

жизнь — рано

умершей матери,

отцу, нянюшке,

Александру I,

Пушкину, Дми-

трию Вeneви-

тинову...



Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона; Т. Торгашова. Дмитрий Вeneвитинов: «Тебя одну любил я в мире...»; Н. Котляревский. Старинные портреты; Р. Белоусов. Самые известные влюбленные; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О вариантах раздела жилья между членами семьи при одном собственнике.

О расчете суммы, подлежащей удержанию с работника при увольнении за отпуск, использованный ранее отработанного по трудовому законодательству времени.

Об особенностях договора пожизненного содержания с иждивением.

Мне 65 лет, я — инвалид II группы. В 2001 году после смерти мужа я унаследовала дом.

Дети (дочь и сын) отказались от наследства в мою пользу. Сын живет отдельно, я живу вместе с дочерью и внучкой 1998 года рождения. В настоящее время у нас с дочерью возникли разногласия по бытовым вопросам, в результате чего возникла необходимость разъехаться.

У дочери жилья нет. Прошу Вас дать расширенную консультацию о возможных вариантах раздела дома, выделения доли дома, разъезда и т. д.

Исходя из описанной Вами ситуации, Вы являетесь единоличной собственницей дома, в котором живете, а

Ваши дочь и внучка имеют только право проживать в этом доме — в силу того, что они являются членами Вашей семьи. Соответственно, формально, Вы как собственница вправе решать вопрос о том, кто будет жить в Вашем доме, а кто — нет. К сожалению, иногда встречаются иски родителей (собственников жилья) о выселении взрослых детей (не собственников) в связи с тем, что между ними отсутствуют семейные отношения, то есть, нет взаимной заботы, общего бюджета, совместного ведения хозяйства. И такие иски судами удовлетворяются, если доказано, что действительно дети перестали быть членами семьи собственника жилого помещения.

Таким образом, в определенном смысле, решение Вашей ситуации в Ваших же руках. Как Вы решите поступить с домом, так и будет.

В то же время, чтобы обойтись без конфликтов, Вы можете продать дом и попытаться приобрести отдельное жилье и себе, и дочери с внучкой.

Как вариант, Вы можете, не продавая дом, разделить его на две части, сделав два отдельных

входа, чтобы не приходилось сталкиваться друг с другом каждый день.

Мне хотелось бы получить ответ на такой вопрос: если человек работает на предприятии с ноября 2009 г. могут ли удержать с него деньги за использованный отпуск, но не отработанное время? Например, отпуска за 2010 и 2011 гг. использованы и отработаны, а в 2012 году отпуск был использован в июне, а в сентябре человек уволился. Отпускные были выплачены за полный отработанный год, могут ли удержать часть суммы, мотивируя это тем, что календарный год отработан не полностью?

Всоответствии со ст. 137 Трудового Кодекса при увольнении работника до окончания того рабочего года, в счет которого он уже получил ежегодный оплачиваемый отпуск, из его заработной платы подлежит удержанию плата за неотработанные им дни отпуска. При этом размер удержания не может превышать 20% от суммы, причитающейся ему при увольнении.

В марте 2013 года моя бабушка (со стороны матери) подарила мне однокомнатную квартиру, и я оформила ее на себя. Моя мама умерла в 2003 году, и я стала ухаживать за бабушкой, хотя у нее есть еще дочь, которая проживает в другом городе и отказалась по состоянию здоровья ухаживать за ней. Но для налоговой инспекции доказать мое родство с бабушкой составляет проблему, так как бабушка является второй женой моего деда и мачехой для моей мамы и тети, а официально она их не

удочеряла. Совместных детей у бабушки с дедом не было.

Квартира являлась собственностью моей бабушки, она ее купила в 2009 году, продав частный дом, полученный по наследству от моего деда. Прошу ответить на вопрос: смогу ли я доказать родство с дарителем или мне придется платить налог за приобретение имущества?

Учитывая, что Ваша мама не была удочерена бабушкой, с точки зрения п.18.1 ст. 217 Налогового кодекса РФ полученная Вами в дар квартира будет являться объектом налогообложения.

По сути, возникшие между Вами отношения не являются отношениями по дарению, поскольку бабушка подарила квартиру не безвозмездно, а для того, чтобы получить в обмен от Вас уход.

Существует специальный вид договора: договор пожизненного содержания с иждивением, по условиям данного договора лицо, которое получает в собственность недвижимое имущество (земельный участок, дом или квартиру), обязуется осуществлять уход за тем, кому это имущество ранее принадлежало. Данный вид договора интересен тем, что, с одной стороны, Вы, как и при дарении, получаете имущество в собственность сразу после заключения договора, с другой стороны, этим договором напрямую предусматривается Ваша обязанность по осуществлению ухода.

Можно попытаться обратиться в суд с иском о признании заключенного договора дарения притворной сделкой, прикрывавшей договор пожизненного содержания с иждивением. Но, прежде чем обращаться в суд с иском, следует понять, а не окажутся ли расходы на судебное разбирательство соизмеримыми с размером налога, который нужно будет заплатить (он будет составлять 13% от кадастровой стоимости имущества).

На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

богослужения и церковного устава в течение многих столетий.

Христианское богослужение, быт и традиции начали развиваться еще во времена апостолов и продолжают развиваться до сего дня.

В отличие от догматов, устав и каноны подвержены трансформации в зависимости от менталитета, традиций народа, местных проблем, климатических условий, географического положения и так далее.

Во времена апостолов постом называлось просто неядение, однако, это был отголосок, скорее, иудейской традиции. Что касается Вашего вопроса о том, постились ли апостолы, то из текста Священного Писания мы видим, что они постились.

Великий пост, как и пост в среду и пятницу, появился довольно рано, остальные посты сформировались позже. Что касается Руси, то она приняла христианство в 988 году, когда уже все 4 поста были сформированы.

Я православная, а муж мой неверующий, да еще из мусульманской семьи. Когда у нас родился ребенок, я хотела его крестить в церкви, а родные мужа были против. Решили подождать, чтобы сынок подрос и сам решил, какую выбрать веру. Мальчик заходил в православную церковь, читал Евангелие и всегда говорил, что в душе он — христианин. Я часто просила его принять крещение, и он мне это обещал. Но не успел, так как скоропостижно умер в возрасте 14 лет.

Можно ли мне его помянуть по христианским традициям, ведь он все-таки считал себя в душе христианином?

Если ребенок некрещеный, поминайте только дома. Но для Вашего утешения могу сказать, что Бог может принять его и таким, учитывая его выбор. Мы всё узнаем о своих родных, только когда перейдем в вечность.

Е какого времени на Руси принято держать посты: Великий, Петровский, Успенский,

Рождественский? Кто и когда определил постные дни — среду и пятницу? Исполнялись ли посты апостолами?

Все Ваши вопросы можно отнести к одной категории. Они касаются развития

икона, и что там может быть насыпано?

Я не знаю, кто изображен на Вашей иконе. Возможно, это оптинский старец, а в кружочке насыпана земля с его могилы.

А земля с могилы святых считается освященной. В этом-то и состоит ценность данной иконы.

К ак-то я видела по телевизору передачу, в которой рассказывали о монахине, которая живет в миру, в своем доме. Разве это возможно? В каких случаях разрешают такое? Или это наказание? А может быть, она несет какое-то особое послушание? Напишите об этом, пожалуйста.

Разрешить жить в миру может духовник. Благодаря тому, что хорошо знает все тонкости жизни православного христианина, независимо от того, мирянин он или монах, и может оценить духовное равновесие человека.

Только духовник может позволить такие вещи, которые, на первый взгляд, могут казаться противоречивыми в той или иной отрасли человеческой жизни.

Я не знаю монахиню, о которой идет речь, поэтому не могу точно ответить, почему она живет в миру, но такое

возможно по нескольким причинам. Например, может быть и послушание такое, продиктованное жизненными обстоятельствами, например, необходимость ухода за больным родственником. В советское время, например, вообще не было монастырей, и монахи жили по домам. Теперь другое время, а менять образ жизни уже поздно.

Так что, может быть что угодно. Люди судят по внешности, а Бог зрит в самую душу человека. Ему и суд.

М не интересно, что подавали на пасхальный стол во времена Христа. Так же красили яйца, пекли куличи и делали пасху или, может быть, этого совсем не было, а было что-то другое? Что?

Во времена Христа иудеи праздновали иудейскую Пасху. Сам Христос был распят перед Пасхой и на 40-й день вознесся к Отцу.

Традиции христианского пасхального стола складывались веками. Что касается яиц, то эта традиция пошла от Марии Магдалины, когда она на Пасху подарила яйцо римскому кесарю.

На трапезе во времена апостолов оставался хлеб для Христа в знак того, что он воскрес и всегда с ними пребывает, от этого и пошла традиция освящать куличи.

М не из Оптиной пустыни привезли в подарок иконку. Она необычная: выполнена в виде открытки, а в левом нижнем углу открытки — прозрачный пластиковый кружочек, внутри которого что-то насыпано. Чем ценна такая

Православный календарь на май

(новый и старый стиль)

- 4 мая / 21 апреля — Святых жен-мироносиц
- 6 / 23 — Вмч. Георгия Победоносца
- 8 / 25 — Апостола и евангелиста Марка
- 9 / 26 — Поминование усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
- 14 / 1 мая — Преполовление Пятидесятницы
- 15 / 2 мая — Перенесение мощей блгв. князей Российских Бориса и Глеба, во святом Крещении Романа и Давида
- 21 / 8 — Апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 22 / 9 мая — Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бари
- 24 / 11 — Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских
- 29 / 16 — Вознесение Господне.

КТО В ГОЛЛИВУДЕ БЛЮХУ ПОДКОВАТЬ СМОЖЕТ, или звездные левши

В школьные годы, если хотелось кого-то разыграть, подбросив записку типа «анонимка», обычно писали ее левой рукой, не так ли? Почерк, конечно, менялся до неузнаваемости.

Кто-то, выводя эти нечитаемые каракули, принимал решение во что бы то ни стало научиться писать левой рукой.

Кто-то, в основном мальчишки, пожалуй, мечтали научиться отправлять в нокаут «одной левой»... Но на Земле живет около 10% людей, которым не надо ничему учиться, ведь они — левши от рождения. И подавляющее большинство леворуких (в хорошем смысле слова) — это художники, артисты, певцы, то есть люди творческих профессий.

В «дремучие» средние века левшей считали... порождением зла, в «просвещенном» XX веке их нещадно порол и переучивали, а сегодня за права левшей борются многочисленные общественные движения. Действительно, а каково им приходится? Попробуем выяснить на примере звезд.

И ТЫ, БРЮС?!

Вообще, во всем «виноваты» жители вечного города. Именно в Древнем Риме придумали обычай жать друг другу руки при встрече. Так хитрые римляне проверяли на безоружность. Но с левшами-то все сложнее: они правую руку могут пожимать, а левой и ударить при необходимости. За такие подозрения их и стали называть sinister, что в переводе с латыни означает «зло». К слову сказать, «злом» был и Гай Юлий Цезарь, но «вероломно» вынуть нож левой рукой в нужный момент он так и не сумел.

В современном мире все иначе. Пистолет — это вам не какое-нибудь холодное оружие. Если левша пальнет из «праворукого» пистолета, то может и травмой дело закончиться.

Анджелине Джоли, к примеру, для съемок в фильме «Лара Крофт: расхитительница гробниц» искали специальные пистолеты для левшей, чтобы она могла их лихо перезаряжать в кадре и стрелять по негодяям. Кстати, всем ее дублерам пришлось переучиваться, чтобы «ведущими» были левая рука и левая нога.

Другая известная левша, Мила Йовович, напротив, давно стреляет с правой. Удивительно, что для съемок в «Пятом элементе» ее партнера Брюса Уиллиса переучивать

ся заставили, чтобы соответствовал в кадре режиссерскому замыслу. Брюс спорить не стал и безропотно «все подписал» правой рукой. А спустя годы, в фильме «Петля времени», режиссеры то ли забыли, то ли не придали значения тому, что героя Брюса в молодости играет актер-правша. Как результат — нестыковки в удержании предметов.

На сюжетную линию это, конечно, не влияет, но пылкий зритель все заметил.

Забавно получилось со штурмовиками из «Звездных войн». Если присмотреться, то они все — левши. И леворукость здесь — не символ «зла», а недостатки дизайна. Блестеры E11 актеры могли держать только левой рукой. Вот и пришлось всем приспособливаться.

НАДО — ЗНАЧИТ, НАДО!

Актерам-левшам частенько приходится бороться со своей природой ради создания правдивого образа. Например, когда картину снимают о реальной исторической личности.

Джулия Робертс попала в такую ситуацию на съемочной площадке фильма «Эрин Брокович». Большую часть фильма ее героиня записывает рассказы людей об инцидентах, готовя дело в суд. Проблема в том, что Эрин была правшой, и Джулии, разумеется, ниче-

го не оставалось, как научиться писать буквально заново. Но в мелочах Джулия все же «прокололась»: то вилку возьмет в левую руку, то дверь откроет левой. Природу не обманешь. Тем не менее, на результате это никак не сказалось: за роль в этом фильме Робертс получила «Оскар».

Впрочем, как и Николь Кидман, которой переучиваться пришлось для фильма «Часы». Роль Вирджинии Вулф принесла ей первый и пока что единственный «Оскар». Некоторые могут считать ее переучивание безумным, но сама она считает это производственной необходимостью.

Проще всех сыграть реально существующую личность было Саре Джессике Паркер. Ее героиня Керри Брэдшоу — левша, что полностью совпадает с природой

самой Паркер. А вот вышедший в прошлом году сериал об этой же Брэдшоу («Дневники Керри») с Анной Софией Робб в главной роли сопровождал большой скандал. Ведь актриса осталась в кадре той же правшой, что и за ним. Зря. Взяла бы пример с Рода Стайгера. Еще в 70-х годах, играя известного левшу Наполеона Бонапарта в фильме «Ватерлоо», Род лихо подписывал отречение левой рукой, хотя был самым настоящим



правшой. Но надо, значит, надо.

Джеессике Альбе требований делать в кадре все правой рукой режиссеры не выдвигают. Возможно, потому, что актриса давно призналась: с самого детства у нее «проблема с авторитетом взрослых». Ее переучивали «на правшу» в школе, а юная Джеесс из всех сил сопротивлялась, отстаивая свою индивидуальность. Она не понимала, почему должна измениться, и никто из окружающих не смог ей этого объяснить.

ИЗМЕНЧИВАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

По статистике, большинство левшей — мужчины. Даже если оба родителя леворуки, то вероятность рождения у них маленького левши не достигает и 50%. Тем удивительнее звездные мама и дочка с «левой ведущей»: Голди Хоун и Кейт Хадсон.

Гораздо чаще левши появляются на свет в виде близнецов. Яркий тому пример — Мэри-Кейт и Эшли Олсен. Сестрички дебютировали на киноэкране в 9 месяцев в сериале «Полный дом» и, можно сказать, выросли на глазах у миллионов зрителей. Ученые утверждают, что левши более склонны к выбору творческих профессий: актеров, архитекторов, дизайнеров.

Эшли и Мэри-Кейт это подтверждают. Сегодня их редко можно видеть в фильмах, зато у них собственный бренд одежды, при-

чем очень успешный.

У Скарлетт Йоханссон, на первый взгляд, нет генетических причин быть левшой. Но так могут думать только те, кто забыл, что у нее есть брат-близнец Хантер. Актриса даже немного гордится своей «нестандартностью», заявляя, что именно благодаря ей очень рано научилась читать. Для съемок Скарлетт ни разу не потребовалось «стать правшой». В 2010 году во второй части «Железного человека» она впервые появилась в роли агента Наташи Романовой, и с тех пор палит из всех видов оружия с левой руки или, в крайнем случае, с обеих. Что, по всей видимости, вполне удовлетворяет требованиям режиссера. Ведь в этом году на экраны выходит уже третий фильм, где Скарлетт исполняет роль «черной вдовы».

ТАЛАНТЛИВЫ ВО ВСЕМ

У левшей более развито правое полушарие, которое отвечает за творчество и эмоции. Считается, что у таких людей мышление более образное, лучше чувство юмора, а талантов — хоть отбавляй. Однако существует и противоположное мнение.

актер, он еще и поет. Доказательством того, что делает он это неплохо, было приглашение на свадьбу Николь Кидман и Кита Урбана в качестве не просто гостя и друга, но и певца.

Джекман играет на рояле, гитаре и (самое удивительное) на скрипке! Овладеть игрой на струнных инструментах для левшей вообще представляется одним из самых сложных заданий. Пол Маккартни (другой известный левша) одним из глав-



ных достижений в своей жизни считает именно то, что он научился играть на гитаре. После этого, по словам Пола, его жизнь обрела смысл.

Кумир современной молодежи, Джастин Бибер, также столкнулся с трудностью в освоении семиструнной, но осилил. Хотя шары в боулинге левша Джастин закатывает привычной левой рукой.

На самом деле, список звездных левшей пре-

тендует на бесконечность. В нем Том Круз и Киану Ривз, Дженифер Лоуренс и Лиза Кудроу, Кристиан Слэйтер и Роберт Де Ниро, Микки Рурк и многие другие. Значит ли это, что левши более талантливы?

Пусть в этом разбираются ученые. Ведь главное не какой рукой звезда раздает автографы, а чтобы человек был хороший.

Подготовила Олеся СПЕРАНСКАЯ



Наташе Лопухиной подбросили котенка. Впрочем, даже не подбросили, котенок сам вошел в полосу света, падающую из полуоткрытой уличной двери. Он сел и принялся рассматривать Наташу глупыми голубыми глазами.

Девушка стояла на ступеньках веранды и искала ключи в сумочке.

— Ты откуда взялся, рыженький? — спросила Наташа.

Котенок тонко и жалобно мяукнул.

— Я на работу иду и не могу тебя оставить, — пояснила котенку Наташа и подумала: «Он голодный, наверное...»

Девушка вернулась в дом. Пока котенок жадно ел, Наташа то и дело посматривала на часы. В конце концов, котенок наелся и стал похож на светло-рыжий, меховой шарик. Солнечный цвет его шубки казался довольно забавным.

— Тебя как звать-то, Воин Света? — улынувшись, спросила Наташа.

Котенок едва взглянул на девушку. Он зевнул и направился в спальню...

Через пару недель Наташа вдруг поняла, что котенок быстро слепнет. Воин Света реагировал только на звуки, перестал бегать и громко, жалобно мяукал. Он ел только тогда, когда наткнулся носом на еду.

В ветеринарной клинике Наташе посоветовали усыпить котенка. Девушка легко, точнее говоря, механически быстро согласилась, но потом, уже стоя у дверей кабинета без номера, вдруг почувствовала пронзительный, леденящий ужас под сердцем. Это была уже не просто жалость к котенку, а сильнейшее нежелание иметь дело со смертью. Хладнокровные доводы рассудка в ее пользу Наташа отменяла с неожиданным ожесточением.

«Да пошло оно все!..» — подумала девушка и жвала зубы.

Громко постукивая каблучками по кафельному полу, Наташа вернулась в кабинет врача. Она спросила, можно ли вернуть котенку зрение. Врач ответил, что операция будет стоить тридцать тысяч рублей.

Ожесточение ушло.

«Приехали... — слабо улыбнулась Наташа. — Не было проблемы, так извольте получить финансовый кризис на пустом месте...»

Весь кошмар сложившейся ситуации заключался в том, что Наташа не видела выхода. Летом она вложила почти все деньги в ремонт бабушкиного дома, который достался по на-

следствию ее матери и в котором она сейчас жила. У Наташи осталось только двадцать пять тысяч рублей. Но ремонт дома не был окончен... Кроме того, нужно было купить новую стиральную машину и телевизор.

«А ты что, в самом деле, решила потратить последние деньги на приبلудного котенка?!» — спрашивала себя Наташа.

Очень часто эта мысль казалась ей не менее чудовищной, чем та, от которой она отказалась в ветеринарной больнице. Но детское сострадание в душе девушки продолжало отчаян-

темноту за окном.

«Господи, да что же это со мной творится-то?! — думала она. — Еще немец этот привязался...»

Наташа злилась то на Александра Гальдеровича, то, понимая, что ее злость лишена малейшего основания, на себя, а то попросту плакала, уткнувшись носом в подушку.

«Это безумие какое-то!.. Нужно на что-то решиться. Пойду завтра к маме...»

Воин Света подобрался к щеке Наташи. Он громко урчал, и Наташа так и уснула под эти успо-

Алексей КОТОВ



ную борьбу с житейским прагматизмом и раз за разом побеждало его.

У Наташи пропал аппетит и испортилось настроение. Два взаимоисключающих чувства — протест против смерти и взрослое понимание никчемности жизни котенка — переплелись между собой и, в конце концов, превратились во что-то серое и вяжущее. На работе все валилось из рук... Начальник — всегда строгий и подтянутый Александр Гальдерович Штумм — то и дело бросал на Наташу недоумевающие взгляды.

«Вот и карьера летит к чертям, — злилась про себя Наташа. — Возьми же себя в руки, дура!»

Александр Гальдерович собирался назначить Наташу начальником отдела сбыта, и почти двукратное увеличение зарплаты могло бы обрадовать любого...

А потом пришла мучительная, изматывающая бессонница. В ночь на субботу Наташа не могла уснуть почти до самого утра. Она гладила Воина Света, который, в сущности, успокаивался только тогда, когда рядом была его хозяйка, и рассматривала

каивающие, ласковые звуки...

Мама жила на соседней улице в большом крепком доме с младшей дочерью Олей, ее мужем и годовалыми внуками-близняшками. После смерти отца она, по выражению Оли, «ударилась в религию». Но если младшая дочь довольно скептически относилась к вере матери, то Наташа часто сопровождала ее в церковь.

— Тебе нужно ходить в церковь, — говорила Наташе мама. — Ольке двадцати нет и у нее уже двое детишек. Тебе уже двадцать пять, а ты еще не замужем.

Когда Наташа рассказала маме о слепом котенке, та всплеснула руками.

— Ты с ума сошла! — закричала мама. — Выбрось его немедленно!

Наташа покраснела и опустила глаза.

— Не хочешь на себя деньги потратить — людям отдай, а не коту, — жестко сказала мама. — Большой грех в душе носишь!

Разговора с мамой не получилось... Наташа быстро ушла. Мама пыталась задержать ее, но Наташа с силой вырвала руку.

На улице она заплакала. Ната-

ша почти не видела дорогу, которую ей застилала серая, непроглядная мгла...

Вечером небо заволочили не по-осеннему легкие облака. Дождь то шел, то затихал и, казалось, прятался в зеленой шуршащей листве.

Наташа надела плащ и сунула за пазуху котенка. Воин Света замурчал и потянулся носом к ее щеке.

— Сиди тихо! — шепнула Наташа ему.

Она подошла к церкви не со стороны центральных ворот, а сзади, и остановилась у калитки. Единственный фонарь на церковном дворе освещал киоск и белый бок храма.

«С котенком, наверное, дальше нельзя...» — нерешительно подумала Наташа.

Она оглянулась по сторонам. Быстро темнело, никто не мог видеть стоящую у калитки девушку.

Наташа перекрестилась. «Господи, пожалуйста, помоги! — жалобно попросила она. — Мне денег не жалко, только если вдруг случится беда с мамой, чем я ей помогу?»

Неумелая молитва получилась настолько искренней, что Наташе вдруг стало жарко. Воин Света за пазухой притих и больше не высовывал любопытный нос наружу.

«Господи, пожалуйста...»

Сзади подъехала машина. Свет фар осветил Наташу с головы до ног. Послышались мужские голоса, кто-то засмеялся...

Наташа отступила подальше от дорожки, в темноту.

— Прямо в лужу наступил, — пожаловался мужской голос. — Ни зги не видно.

— Отец Михаил, вас проводить?

— Сусанин ты!.. — прозвучал первый и, судя по всему, не совсем трезвый голос. — Ладно, ты езжай, тут до фонаря два шага.

Машина стала разворачиваться. Свет фар нырнул в сторону...

— А ты что тут делаешь? — спросил веселый голос за спиной Наташи.

Девушка оглянулась. Сзади стоял священник в полном облачении. Наташа с удивлением рассматривала озорную улыбку на его лице.

— Ну, выпил, — сказал отец Михаил. — А что, грех, да?..

— Что вы!.. — торопливо выпалила Наташа.

— В семьдесят третьем доме квартиру освятил, — священник с интересом рассматривал лицо девушки. — А этажом ниже — свадьба... Силой не поили, но людей обижать нехорошо. Потом молодых благословил... — отец Михаил чуть помолчал и

спросил: — А ты — Наташа, дочка Татьяны Васильевны?

Наташа кивнула.

— Что стоишь-то тут?

Наташа еще раз взглянула в веселые глаза отца Михаила и пожала плечами.

Отец Михаил взял девушку за локоть:

— Ну-ка, пошли ближе к свету.

Голос священника вдруг стал властным, а взгляд строгим и трезвым.

Остановившись в пяти шагах от фонаря, отец Михаил сказал: — А теперь рассказывай все.

Наташу словно прорвало...

Она сбивчиво, торопливо и многословно принялась рассказывать о своем горе. Из-за отворота плаща Наташи высунулась слепая кошачья мордочка. Воин Света понюхал сырой дождевой воздух, чихнул и по-черепашьи втянул голову.

— Я жить так дальше не смогу, понимаете?! — Наташа заплакала. — Убить котенка — не могу, а вылечить — не имею права... У моей сестры — двое близняшек. Уж лучше ей деньги отдать, чем котенку. Только я не могу... Я ничего не могу, понимаете?! —

Наташа замолчала, но слезы не кончались. Она плакала так

безысходно, что Воин Света, словно почувствовав ее боль, принялся лизать щеку хозяйки.

— И все-таки права, пожалуй, твоя мама, — задумчиво сказал отец Михаил. — Вот недавно наводнение на Дальнем Востоке было. Да и вообще, мало ли вокруг людей, которым помочь можно...

Дождь усилился, но тут же стих, как набежавшая на берег волна.

— Ладно, я пойду, — тихо сказала Наташа. — Спасибо вам...

Она уже поворачивалась, но отец Михаил вдруг взял ее за руку.

— Подожди!.. Все, что я тебе только что сказал, понятно и просто, но теперь давай рассуждать с тобой следующим образом: вот, скажи мне, Бог есть?

Девушка удивленно посмотрела на священника.

— Как это?!.. Конечно же, есть!

— Хорошо. А если есть Бог, значит, существует и душа человеческая. И она, душа эта, может болеть и страдать. Вот, если бы у тебя, например, заболела рука, и нужно было заплатить за лечение, стала бы эта плата грехом?

Наташа отрицательно покачала головой.

— А если не рука болит, а душа? — продолжил отец Михаил.

— Те тридцать тысяч, о которых ты говорила, разве только котенка вылечат, а не тебя саму?.. — отец Михаил широко улыбнулся. Он потянулся вперед и по-отечески поцеловал Наташу в лоб.

— Ах, ты, дите, дите!.. Плати!

Никому бы такого совета не дал, а тебе говорю: плати за котенка. Не хлебом единым жив человек. А ту трешкину в своей детской душе, что ты получить можешь, потом ни один хлебный мякиш не залепит. Подожди-ка... — отец Михаил порылся в кармане и вытащил пяти тысячную денежную купюру. — На, держи... Люди, которым я квартиру освещал — не бедные... Бери.

— Нет, что вы!.. — Наташа попятилась.

— А я говорю, бери! Затем тебе даю, что твою маму знаю. Начнет она тебя ругать, так и скажи ей: мне отец Михаил пять тысяч добавил. Не поверит — ко мне ее пошли. Я с ней поговорю.

Наташа взяла деньги.

— Я отдам, — сказала она.

— Знаю, — отмахнулся отец Михаил. Он с радостью смотрел в широко распахнутые и сияющие от счастья глаза девушки. — По-разному люди отдают... А ты береги себя и все у тебя будет хорошо. А теперь беги домой. С Богом!

Уже у ворот, оглядываясь на храм и поднося сложенные пальцы ко лбу, Наташа вдруг увидела полусекундную мысленную картину: сидящего на ее постели малыша и огромного светло-рыжего кота за ним. Лицо ребенка было как в тумане, а кот стоял так, словно огибал спину малыша и настороженно оглядывался вокруг.

«Это же Воин Света! — догадалась Наташа. — И я замуж скоро выйду...»

Она не увидела и лица своего мужа, но вдруг поняла, что у него добрые, улыбчивые глаза и сильные руки. «А Воин Света, значит, нашего малыша охраняет...»

— Беги домой, козочка пуховая, — донесся до Наташи веселый голос отца Михаила. — И запомни: береги себя!.. С Богом береги, дите!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Министерство связи Российской Федерации Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ На газету **60672**
На журнал (индекс издания)
«Веста-М»

Количество комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда
(почтовый индекс) (адрес)

Кому
линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **60672**
(индекс издания)
ПВ место литер

газету **«Веста-М»**
На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

		город
		село
		область
		район
		улица
дом	корпус	квартира
Фамилия, И.О.		

О ЧЕМ ШУТЯТ ЖЕНЩИНЫ...



Когда, устав от новостных ужастиков и сериальных драм, мы переключаем каналы в поисках чего-то легкого, чтобы расслабиться и посмеяться, бывает, натыкаемся на «Comedy woman», оторваться уже невозможно, и мы смотрим это шоу до конца. Среди юмористических программ оно уже давно выделяется, а создатели объясняют его популярность так: «Лучшее оно, потому что женское». И с этим трудно поспорить.

Наталья ЕПРИКЯН, она же Наталья Андреевна — идеолог шоу (так она сама себя называет) — родилась в Тбилиси в 1978 году. «Андреевна» — это сценический псевдоним, по паспорту она — Аранковна.

С самого детства Наташа любила... математику. Любая задачка была ей «по зубам». Но родители ее и в музыкальную школу семь лет водили на уроки фортепиано, и на занятия балетом, чтобы осанка у девочки была хорошая. Играть Наташа любила не в куклы, а на сцене — в школьных постановках, где ей обычно доставалось сразу несколько ролей. У нее есть младший брат — Гарик, который окончил консерваторию по классу органа.

Когда Наталье исполнилось 14 лет, ее семья переехала в Москву. Поступив в Академию им. Плеханова, она попала в команду «Мегаполис», и КВН стал для девушки настоящей отдушиной. Родители, конечно, видели дочку в роли бизнес-леди, стоящей во главе крупной компании, но перечить и отговаривать не стали, ведь папа и сам в прошлом кавээнщик. В итоге, у Наташи родилась идея создать принципиально новое юмористическое шоу с женским взглядом на юмор. Так получилось, что и участницы шоу — тоже бывшие кавээнщи-

она считается секс-символом программы, Катя еще и главный хореограф проекта. Екатерина стала третьим ребенком в семье (и первой девочкой). Детство ее прошло в Германии, где служил отец. В Россию же они вернулись, когда Кате исполнилось семь лет. Помимо школы она всерьез занималась балльными танцами, но однажды получила серьезную травму позвоночника, и с танцевальной карьерой пришлось распрощаться.

По совету отца Екатерина окончила факультет юриспруденции Московского института стали и сплавов, а хотела учиться в Университете культуры на хореографическом отделении.

В КВН Катя попала в 2003 году, и четыре года выступала в составе команд «Свои секреты» и «Сборная малых народов», а в 2008-м появилась на сцене «Comedy woman» в образе роковой красотки. Несмотря на такое амплу, Екатерина — очень скромный человек с консервативными взглядами на многое. К

примеру, считает, что замуж надо выходить один раз и на всю жизнь и что человека красит не размер кошелька. Есть в ней и неуемная страсть к шопингу (актриса признается, что у нее скопи-

лось множество вещей, которые она ни разу не надевала).

Вопросов о личной жизни Катя не любит, долгое время говорила, что «замужем за работой», иногда даже оставалась ночевать в офисе. Отрицала, что у нее роман с ведущим шоу Дмитрием Хрусталевым, но после расставания все же призналась, что эти отношения имели место...

Полина СИБАГАТУЛИНА — мадам Полина — коллега Хрусталева по питерской команде. Ее родина — Нижневартовск, где она появилась на свет 29 января 1976 года. Папа — мастер буровой, мама — учительница русского языка и литературы. Как говорит Полина, именно родители еще в детстве привили ей чувство юмора, любовь к КВН и уверенность в своих силах.

В Петербург она приехала после школы. В планах было два вуза: либо театральный, либо торговый. В итоге победил второй, но еще на первом курсе Поля попала в команду КВН, а дальше — закрутилось. Родители до сих пор внимательно следят за ее успехами, а мама еще и наставляет, чтобы Полина не ленилась и репетировала хорошо.

В шоу у Полины образ «светской алкогольвицы», который к ней настоящей не имеет никакого отношения. Скромная, даже застенчивая, Поля не пьет вообще. Увлекается фотографией, психологией и эзотерикой. Говорит, что благодаря последней научилась лучше понимать происходящее вокруг и пришла к православию. Она считает, что по-настоящему сильная женщи-

Москвичка Екатерина ВАРНАВА родилась 9 декабря 1984 года в семье военного. Помимо того, что



на это та, которая не боится быть смешной.

Несколько лет актриса была замужем за режиссером-постановщиком первых 35 выпусков «Comedy Woman» Дмитрием Ефимовичем, а потом они развелись «из-за непреодолимых разногласий». С тех пор она ищет спокойного мужчину со справедливым взглядом на жизнь. От отношений ждет искренности, честности и суеты на то, что сегодня женщинам приходится брать инициативу в свои руки. А еще Полина мечтает сыграть роль в детском фильме.

Екатерина СКУЛКИНА — главный оппонент Натальи Андреевны по сценарию шоу — чрезвычайно обаятельная и харизматичная женщина. Она родилась в 1977 году в Йошкар-Оле.

Еще в школе авторитет Кати во время репетиций был непревзойденным. После окончания школы Скулкина твердо решила стать врачом и поступила в медицинское училище. Но поработала медсестрой в хирургии и поняла, что просто подавать всю жизнь кому-то инструменты — это не ее. Так пришло решение продолжать учебу в университете. А со специализацией помог определиться визит к стоматологу: Кате было не только не больно, но и очень интересно. В итоге она поступила в Казанский государственный медицинский университет на стоматологический факультет.

Приглашение в команду КВН Катя получила еще на первом курсе после фестиваля «Студенческая осень», но приняла его после долгих раздумий. Она играла в КВН, пока не «доигралась» до приглашения в команду «Четыре татарина», где стала вторым капитаном. Медицинское образование не раз пригодилось ей во время гастролей, ведь половину чемодана Екатерины обычно занимала аптечка. Она лечила простуды, травмы и отравления коллег по команде. А однажды ей даже пришлось в поезде принимать роды.

Екатерина замужем, у нее растет сын. Сейчас его воспитанием в основном занимается бабушка — мама Кати. А она называет себя «интерактивной мамой», потому что во время гастролей ей часто приходится общаться с родными по скайпу. У актрисы плотный график: она занята в антрепризном спектакле «Подыскиваю жену. Недорого!», в различ-

ных шоу и телесериалах. Но любую свободную минуту она, конечно, старается провести в Казани с семьей.

Вместе с Катей в спектакле «Подыскиваю жену. Недорого!» сразу в трех ролях занята и другая участница «Comedy woman» —

Наталья Медведева. «Безбашенная» девушка, способная на творческий подвиг. Этот образ появился еще во время ее выступлений в команде КВН «Федор Двинятин», и задумывался как проходной, но закрепился за Наташей надолго.

А родилась она в семье учительницы немецкого языка и инженера в подмосковном Серпухове в 1985 году. Уже в 6 лет Наташа с подружками во дворе организовывала спектакли, на которые даже билеты продавали. Но родители решили переехать в Чехов-8, где и прошло почти все детство Наташи. Несмотря на то, что городок был маленький, кружков и секций на детскую душу населения приходилось предостаточно. Наташа

телеэкранах появился «Comedy Woman», она ушла из команды.

Наталью поражает, когда при ней комедийный жанр воспринимают как что-то несерьезное. Она считает, что если актер в состоянии рассмешить зрителя, то с драмой ему справиться будет намного легче. При этом ее саму может растрогать все, что угодно, особенно животные и искренность коллег по цеху.

В мужчинах она в первую очередь ценит ум и уверенность в себе. Ведь если мужчина верит в себя, то женщина поверит во что угодно. Видимо, именно этими качествами и привлек ее будущий муж — капитан команды «СТЭПиКо» Александр Коптель. Актриса говорит, что дома у них не принято обсуждать работу: она очень остро воспринимает критику в свой адрес.

Татьяна МОРОЗОВА — настоящая русская баба — появилась на свет в Уфе в сентябре 1983 года. Она никогда не мечтала покорить Москву, «попасть в телевизор» или стать артисткой. Таня говорит, что вся ее слава — простое стечение обстоятельств.

После школы она поступила в Башкирский педагогический институт на художественный факультет (Татьяна — учитель рисования, черчения и начертательной геометрии), где ее заметили и взяли в КВН. С первых минут на сцене она почувствовала себя «как дома». Молодую студентку вскоре позвали в знаменитую команду «ЛУНа», в составе которой она и прославилась. Получив приглашение в «Comedy Woman», Татьяна перебралась в Москву. И вскоре познакомилась с будущим мужем — Павлом. На день рождения их общего друга Паша пришел со сломанной рукой, и Татьяна буквально кормила Пашу с ложки. После конфетно-булочного периода он, как честный человек, сделал ей предложение, от которого Таня и не думала отказываться. Они говорят, что в их отношениях все было, как в старину: сватовство, знакомство родителей, напутствия. А потом — свадьба в русском стиле в подмосковной усадьбе, которую сыграли широко и с размахом: гармонистами, цыганами и дрессированными медведями. А в прошлом году у пары родилась дочка.

Подготовила Олеся СПЕРАНСКАЯ



РЫБКА ИЛИ ПЕТУШОК?

Частенько в разных фильмах то и дело вижу, как красиво смотрится небольшой круглый аквариум с одной-единственной золотой рыбкой. Мне тоже хотелось бы такой иметь, но не знаю, не будет ли скучно рыбке в одиночестве? Да и сколько она вообще проживет?



Если вы просто нальете воды в 10-литровый аквариум и запустите туда золотую рыбку, например, вуалехвоста, то заскучать она не успеет — погибнет раньше. В круглом аквариуме рыбки дезориентируются — им нужны углы, мало двигаются и, как следствие, толстеют. Для того чтобы вуалехвост радовал вас долгое время, лучше выбрать для него прямоугольный аквариум объемом не меньше, чем на 50 литров, насыпать грунт, посадить растения, снабдить внутренним и внешним фильтром, чтобы рыбка не за-

дохнула. И обязательно поддерживать температуру воды на уровне не ниже 22°, иначе рыбка замерзнет и умрет.

Более неприхотливы бойцовые рыбки, или сиамские петушки. Они дышат кислородом. Одной такой рыбке достаточно пяти литров воды и самой несложной растительности внутри аквариума. Их принципиально держат поодиночке из-за «вздорного» характера. Некоторые вместо аквариума сажают петушков в большие бокалы или размещают аквариум вдоль стены.

НЕ ПОРА ЛИ НА ДИЕТУ?



Весной мы все чаще мысленно примеряем купальник или открытый топик, шортики и... задумываемся о том, что хорошо бы похудеть. Увы, проблема лишнего веса актуальна и для собак. Ожирение грозит им повышенной нагрузкой на суставы, в результате чего может развиваться артрит, а также диабет, ожирение печени и сердца, заболевания дыхательной системы. Но как определить, страдает ли ваше животное ожирением?

Есть два простых теста.

1. У собаки с нормальным весом каждое ребро должно хорошо прощупываться, но не выпирать из-под кожи (если это не обусловлено породой).

2. Посмотрите на собаку сзади: если у нее нет лишнего веса, то талия будет уже, чем ребра и даже бедра.

Собаки с ожирением более медлительны, походка у них переваливающаяся.

Как только вы обнаружите у своего питомца лишний вес, первым делом перестаньте насыпать корм «на глазок», а, посоветовавшись с ветеринаром, начинайте его тщательно взвешивать.

От лакомств и поощрений едой тоже лучше отказаться. Если же это невозможно, уменьшите количество корма, чтобы у собаки появился шанс похудеть. Проследите также за тем, чтобы она вела активный образ жизни.

«ОСАГО» ДЛЯ ОЛЕНЯ

Слышала, что появились специальные программы страхования животных. Любое ли животное можно застраховать? В каких случаях поможет такая страховка?

В последнее время, действительно, в мегаполисах становится все популярнее страхование домашних любимцев от несчастных случаев. Еще пару лет назад найти страховщика для Мурзика или Барбоса было делом нелегким. Сейчас же ситуация упрощается.

Легче всего застраховать породистых кошек и собак, состоящих в клубах, в возрасте от 5 месяцев до 5 лет. Чтобы оформить страховой полис, нужны справки о вакцинации, клиническом здоровье и стоимости животного. Может понадобиться родословная или щенячий паспорт. На основании этих документов определяется цена страховки. «Дворяне», то есть, беспородные животные, обычно могут рассчитывать только на аналог добровольного медицинского страхования людей — программу ветеринарного страхования животных (ВСЖ).

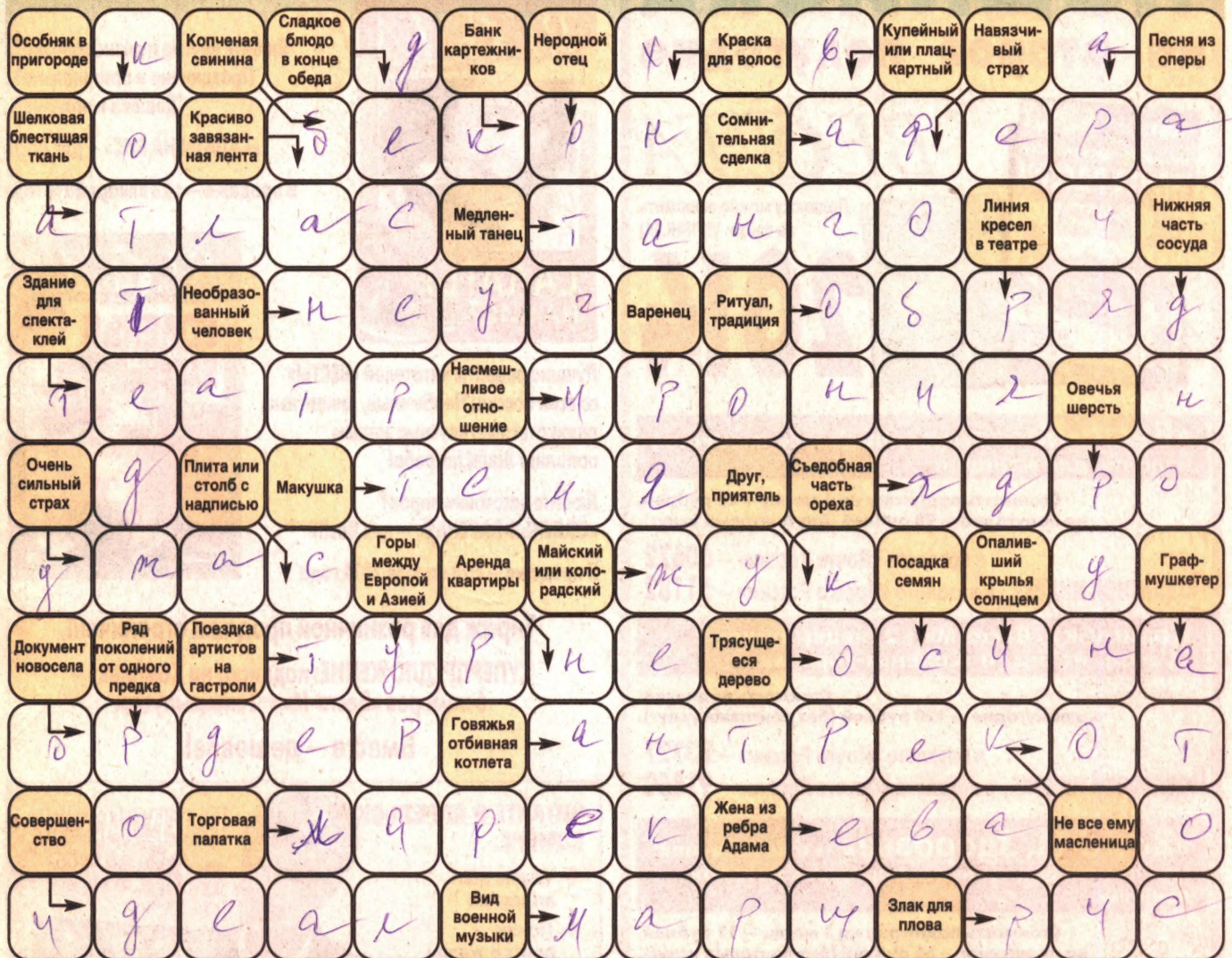
Также можно застраховать животное на время поездки, от кражи, болезни или внезапной гибели. Владельцам крупных собак советуют получить полис гражданской ответственности владельца. При его наличии, если собака причинит вред прохожему, расходы по возмещению убытков возьмет на себя страховая компания.

Дикое или экзотическое животное защитить страховкой будет намного сложнее из-за того, что система эта в России еще только складывается.

Подготовила
Алиса МИШИНА

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 4



По вертикали: плита, газ, урюк, ракурс, чардаш, жилет, авария, корсет, лейка, София, нанка, рулет, мастер, ворота, отец, евро, откос, кромка, сок, пройма, азарт, инжир, овод, ретина, диск, сода, атлас, палас.



**Дамы,
посмеемся!**

Я его не ревную... Умный от меня не уйдет, а дурака я не держу.

Блондинка говорит подруге:

— Зная, в последнее время у меня совсем другие требования к мужчинам. Главное, чтобы он был добрый, нежный, умный. Слушай, как ты думаешь, есть такие в «Газпроме»?

— Девушка, мы же с вами современные люди, поэтому давайте промотаем быстренько, как киноленту: знакомство,

цветы, свидание, ресторан — и сразу к вам?

— Нет проблем! Только давайте промотаем еще дальше: ты мне надоел, забирай вещи и вали!

Алкоголик с сорокалетним стажем решил сделать жене приятное и пропал без вести.

Третья жена мне попалась настолько ревнивая, что приходится ей доказывать, что с первой и второй женой у меня ничего не было!..

Спокойно лежащий на диване муж с приходом жены мгновенно превращается в... нагло валяющегося.

Женское мнение: «Сказка о Золушке — это доказательство того, что красивая пара обуви может круто изменить твою жизнь!»

ОТКРЫТА ПОДПИСКА на второе полугодие

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

2014



«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 15 рублей,
на полугодие — 90 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — **60672**

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — **51182**

Комплект «Веста-М» + 2 спецвыпуска:
«Салаты на бис» и «Соленья-варенья»

Стоимость подписки:
на полугодие — 120 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — **83727**

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — **91859**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 11 рублей,
на полугодие — 66 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — **60673**

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — **15510**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 23 рубля,
на полугодие — 138 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — **83728**

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — **91858**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 16 рублей,
на полугодие — 96 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — **60674**

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — **11255**

ВНИМАНИЕ! СПЕЦВЫПУСКИ ОТ «ВЕСТЫ-М»!

Удобный формат — и для дамской сумочки,
и для полки на кухне!

На каждой странице — только самое лучшее
и оригинальное!



Лучшие рецепты читателей «ВЕСТЫ»
со всей России! Необычные, пикантные,
деликатесные, вкусные запасы
пополнят Ваши погребки!

Любите заготовки впрок?
«СОЛЕНЬЯ-ВАРЕНЬЯ» — для Вас!!!

В продаже — с 26 апреля 2014 года

Любите вкусно и разнообразно?..
Празднично и оригинально?..
Дешево и полезно?..

«САЛАТЫ НА БИС» — для Вас!!!

В продаже — с 25 января 2014 года



Тираж для розничной продажи ограничен!

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: подписка на Комплект —
6 номеров «Веста-М» + 2 спецвыпуска.

Вместе — дешевле!

**ЧИТАЙТЕ В АПРЕЛЬСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Солнечная аллергия
- ◆ Почки — ростки жизни
- ◆ Как избавиться от «шпор»?
- ◆ Стресс и диабет
- ◆ Целебная сила подмора
- ◆ И многое другое...



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России.
Газеты и журналы».
Второе полугодие 2014

15510



В каталоге
«Почта России».
Второе полугодие 2014

60673

Апрель

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

14004

